

Lauro Trevisan

**PODE
QUEM PENSA
QUE PODE**

PORQUE PENSAR É PODER



Dimatvivo

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Lauro Trevisan

**PODE
QUEM PENSA
QUE PODE**

PORQUE PENSAR É PODER



Smallivro

Lauro Trevisan

**PODE
QUEM PENSA
QUE PODE**

PORQUE PENSAR É PODER



50
aniversário



DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [Le Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou qualquer uso comercial do presente conteúdo

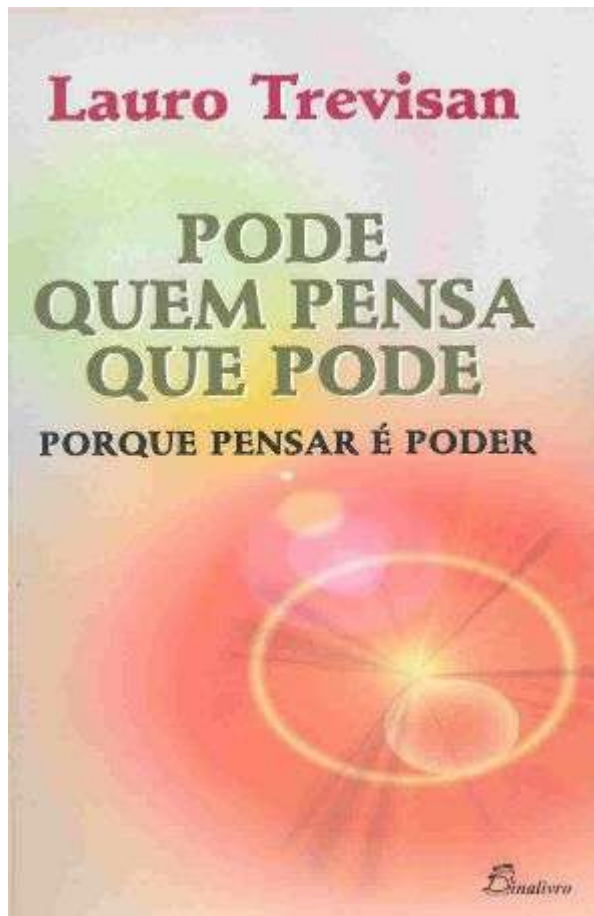
Sobre nós:

O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [LeLivros.Info](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados [neste link](#).

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando

por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo

nível."



Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 1

LAURO TREVISAN

PODE

Q UEM PENSA

Q UE PODE

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 2

Copyright © 2003 Dinalivro e Lauro Trevisan

Título: *Pode quem pensa que pode*

Autor: Lauro Trevisan Revisão: Vernáculo

Revisão técnica: Pilar Salazar de Sousa

Capa: Fernando Felgueiras

ISBN: 972-576-282-7

Depósito legal: 203008/03

Paginação e fotolitos: Mário Félix - Artes Gráficas

Impressão e acabamento: SILVAS - Coop. Trab. Gráficos, C.R.L. - Lisboa 1."

edição: Novembro de 2003

Todos os direitos reservados para a língua portuguesa por DINALIVRO

Rua João Ortigão Ramos, n.º 17-A

1500-362 LISBOA PORTUGAL

Tel. 217 122 210 - Fax 217 153 774

Email: info@dinalivro.pt

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 3

Conteúdo

C APÍTULO 1 - AS DUAS MAIORES DESCOBERTAS DA HUMANIDADE

..

.....5

P ODER DA MENTE: CIÊNCIA OU CHARLATANISMO?

.....

.....6

O

QUE VEM A SER O PODER DA MENTE?

.....

.....	7
COMO AGE O PODER, SEGUNDO A RELIGIÃO	
.....	
.....	8
O	
QUE DIZEM OS MESTRES	
.....	
.....	9
A MENTE É O MOTOR DO PODER	
.....	
.....	9
A EVOLUÇÃO DA HUMANIDADE RESULTA DO PODER DA MENTE ..	
.. ..	
.....	10
Q	
UEM PODE O MAIS, PODE O MENOS	
.....	
.....	11
VOCÊ É O SEU ÚNICO LIMITE	
.....	
.....	11
O	
FUNDAMENTAL É CRIAR E CRER	
.....	
.....	12
ANTES DE TUDO, CRIAR	
.....	
.....	13

O

IMPOSSÍVEL É POSSÍVEL	13
-----------------------------	----

M

ATERIALIZAÇÃO DA IMAGEM	15
-------------------------------	----

NÃ

O CHORE EM TÚMULO ERRADO	16
--------------------------------	----

A VIDA É O QUE VOCÊ PENSA	16
---------------------------------	----

P ENSE QUE A VIDA É UMA FESTA	16
-------------------------------------	----

A SOLUÇÃO ESTÁ EM SI	17
----------------------------	----

U

MA CARTA	17
----------------	----

F AÇA DESTE ANO O MELHOR DA SUA VIDA	18
--	----

P ODE, QUEM PENSA QUE PODE	19
V OCÊ TAMBÉM PODE	19
C OMO SE LEVANTA VOCÊ DE MANHÃ?	20
A NOVA MANEIRA DE VER OS OUTROS	21
E NGANO: A VIDA NÃO É UMA LUTA	22
E NGANO: O MUNDO NÃO É MAU	23
C APÍTULO 2 - PENSE SAÚDE	25
P ESQUISAS E DESCOBERTAS	25
A MENTE, O CÉREBRO E A ENDORFINA	26
O	

S EFEITOS DA ENDORFINA	2 6
E SPECULAÇÕES SOBRE O ASSUNTO	2 7
COMO A MENTE NEGATIVA ENFRAQUECE O SISTEMA IMUNOLÓGICO	2 7
A CURA PELO RISO E PELA ALEGRIA	2 8
Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode	
Página 4	
M	
ENTALIZAÇÃO DA ALEGRIA	2 9
VOCÊ É O SEU PRÓPRIO REMÉDIO	2 9
TUDO TEM SOLUÇÃO	30
A DISTÂNCIA ENTRE A VIDA E A MORTE	30
F AÇA-SE A LUZ E A LUZ SE FARÁ	

.....	
.....	..31
L IBERTE-SE DAS OBSESSÕES	
.....	
.....	..31
I DEIAS IMPULSIVAS E DEPRESSIVAS	
.....	
.....	..3 2
L IBERTE-SE	
.....	
.....	..32
E PIDEMIA NO MUNDO DE HOJE: DEPRESSÃO	
.....	
.....	..32
S INTOMAS E CAUSAS	
.....	
.....	..32
C OMO CURAR	
.....	
.....	..33
O	
NDE ESTÁ A CAUSA DA DEPRESSÃO? NA MENTE OU NO CORPO? ..	
.....	
.....	..3 3
O	
S ANTIDEPRESSIVOS	
.....	
.....	..3 3

A CTIVE AS ENERGIAS MENTAIS	
.....	
.....	3 3
O	
NDE SE SITUA A CURA	
.....	
.....	34
A S DROGAS PARA ALEGRAR A MENTE	
.....	
.....	3 4
S ORRISO: ÓPTIMO REMÉDIO	
.....	
.....	3 5
S ORRIA DESDE O AMANHECER	
.....	
.....	3 5
C APÍTULO 3 - O CAMINHO CERTO DA RIQUEZA	
.....	
.....	37
O	
S SEUS PENSAMENTOS MATERIALIZAM-SE	
.....	
.....	38
T ODAS AS ESCADAS TÊM UM PRIMEIRO DEGRAU	
.....	
.....	3 8
E XISTE EMPREGO?	
.....	

.....39

Q

QUEM VIVE EM BAIRROS DE LATA PODE SER RICO?

.....

.....39

A GORA PENSE COMIGO

.....

.....39

O

CAMINHO DO SUCESSO

.....

.....40

CONSTRUA O SEU IMPÉRIO

.....

.....41

O

EIXO CENTRAL: A SOCIEDADE OU VOCÊ?

.....

.....42

O

CENTRO É O INDIVÍDUO

.....

.....42

M

ILAGRES NO DESERTO

.....

.....43

A GRANDIOSIDADE DO CENÁRIO

.....	
.....	43
A HORA DE SE RELAXAR	
.....	
.....	44
VAMOS, RELAXE-SE!	
.....	
.....	45
E APROVEITE A VIDA	
.....	
.....	45
CAPÍTULO 4 - PENSAR É PODER	
.....	
.....	47
Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode	
Página 5	
O	
CANTAR DO ROUXINOL	
.....	
.....	47
A GORA PENSE NO SEU CASAMENTO	
.....	
.....	48
COMO SALVAR CINQUENTA POR CENTO DO SEU CASAMENTO ...	
.....	
.....	48
A GORA PENSE NOS FILHOS	
.....	

.....	49
COMO É DE FACTO O SEU FILHO?	
.....	
.....	50
A GORA PENSE EM SI	
.....	
.....	51
M	
UDE OS CONCEITOS DESDE HOJE	
.....	
.....	51
COMO TORNAR O CÉREBRO LÚCIDO E ACTIVO NA VELHICE	
.....	
.....	52
D	
ESAFIE A SUA IDADE	
.....	
.....	53
M	
ENSAGEM FINAL	
.....	
.....	53

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 6

CAPÍTULO 1 - AS DUAS MAIORES DESCOBERTAS DA HUMANIDADE

Era um a tarde de Prim avera. Sentado diante da máquina de escrever, eu alinhavava as primeiras ideias deste livro, quando

apareceu um am igo e m e perguntou:

- O que é que está a escrever?

É claro que ele não estava interessado em ouvir um a prelecção com pleta sobre todo o tem a que eu tinha na cabeça. Tratei de sintetizar tudo em poucas palavras, caso contrário poderia correr o risco de perder o latim e o am igo, com o diz o ditado. Aliás, um a vez ensinaram -m e que todos os discursos têm duas partes: o início e o fim ; e tanto m ais perfeito é o discurso quanto m ais se aproxim ar a prim eira parte da segunda.

Então, respondi-lhe:

- Estou a pôr em livro as duas m aiores descobertas da hum anidade.

- Não m e diga! - exclam ou o hom em .

- Pois, é verdade - insisti.

- Quais são? - perguntou ele, cheio de curiosidade.

- A prim eira descoberta fantástica, revolucionária, é que existe em toda a criatura hum ana um Poder Infinito, que tudo alcança. E a segunda é que esse poder é accionado pelo pensam ento.

- É sim ples de m ais para ser verdade - criticou o am igo.

- Justam ente por ser sim ples de m ais é que é verdade. Se fosse difícil e com plicado, teria toda a probabilidade de não ser verdade, porque todas as leis que regem o universo e o ser hum ano são sim ples.

- Prove-m e - sentenciou ele.

- Você quer que eu o prove a si ou que prove o que estou a dizer? - brinquei.

- Viu? - festej ou ele. - Já está a disfarçar.

- Não se apresse. É o que irei fazer ao longo destas páginas. Mostrarei que existe um Poder Infinito em cada criatura hum ana e assinalarei que esse Poder é accionado pelo pensam ento. Com o o pensam ento é a criação m ais sim ples e m ais fácil da m ente hum ana, qualquer pessoa, de qualquer cultura e capacidade, pode usar esse Poder, em qualquer m om ento da sua vida, para alcançar os seus m ais elevados e grandiosos obj ectivos.

Deus fez tudo tão simples que ninguém consegue queixar-se, com razão, de que não tem a possibilidade de usar esse Poder. Basta pensar.

Se agora você está a pensar, já está a usar o seu Poder Infinito.

Se perante o que estou a dizer você reage e diz que o seu pensamento não tem poder nenhum, já está a usar o Poder Infinito, imbuído em si, o qual está a trabalhar para que o seu pensamento não tenha poder nenhum.

Pode, quem pensa que pode.

Jamais terá um a casa aquele que pensa que nunca terá um a casa.

De nada serve você ter talento, capacidade, genialidade, se pensa que nunca conseguirá nada na vida. Nesse caso, marginalizar-se-á e não sairá da estaca zero. A não ser que mude o pensamento. O mundo está cheio de talentos frustrados.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 7

Lembro uma afirmação do filósofo norte-americano Emerson: « Nenhum aptidão, nenhum auxílio, nenhum treino será capaz de compensar a falta de fé.»

Pois bem, ter fé é acreditar que o seu pensamento produz a realidade do seu conteúdo.

Em certa ocasião, escreveu Eliphas Levi: « O pensamento humilha e cria aquilo que pensa.»

No momento em que você está na posse dessas duas chaves da vida, isto é, que você tem um Poder Infinito no âmago do seu ser e que esse Poder é accionado pelo pensamento -

você abrirá todas as portas.

Você sabe, por experiência própria, que pensar é uma coisa que se faz constantemente: portanto, você e qualquer pessoa do mundo, mesmo os analfabetos de pai e mãe, e mesmo os que hoje estão no fundo do poço, podem, desde já, usar o pensamento positivo para criar o mundo dos seus sonhos, do sucesso e da felicidade.

Você é aquilo que pensa.

Pense, e será o resultado dos seus pensamentos.

Com isso, com você a maior revolução da sua vida.

Levante-se, sacuda a poeira, trace os seus projectos e ideais, acredite neles, e verá que um a Força Divina e um a Sabedoria Infinita realizarão o conteúdo dos seus pensamentos.

Maravilha das maravilhas!

Aqui você verá como usar o pensamento para multiplicar as suas qualidades,

para crescer o seu mundo material, para curar as suas doenças, para resolver os seus problemas, para viver feliz, alegre e gloriosamente.

Se você acredita nisso, leia este livro.

Se você não acredita nisso, leia este livro.

Se você não acredita nem desacredita, leia este livro.

Uma coisa é certa: depois de ler este livro, a sua vida não voltará a ser a mesma.

Você será, sem dúvida, uma pessoa conceituada, segura de si, autoconfiante, poderosa, positiva, criativa, bem sucedida, rica, agradável, descontraída e feliz.

Sim, porque basta pensar.

- Só pensar? - perguntará você, entre incrédulo e perplexo.

- Sim, pensar, acreditar e seguir em frente na direcção em que o vento do Poder Divino sopra, porque o conduzirá aos resultados desejados.

Pode, quem pensa que pode.

PODER DA MENTE: CIÊNCIA OU CHARLATANISMO?

Antigamente muitas pessoas afirmavam que telepatia, telecinesia, precognição, clarividência, eram bruxaria ou fraude, ou coisas do diabo. Hoje, há uma ciência específica, chamada Parapsicologia, com vastíssima literatura e um arsenal imenso de laboratórios experimentais em todo o mundo, que trata desses fenómenos.

De há uns tempos para cá, fala-se muito também em Poder da

Mente.

Os mentes avisados já mentem a sua colherada, afirmando, do alto da sua ignorância, que isso é charlatanismo, aldrabice, mistificação.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 8

Talvez possam os dizer que há dois tipos de críticos negativos: aqueles que são contra tudo o que não se adapta aos absolutismos dogmáticos e aqueles que são contra por ignorância.

E, possivelmente, há dois tipos de críticos positivos: aqueles que estão a favor porque o estudo e a compreensão do conteúdo os posiciona assim; ou são contra porque o estudo e a compreensão do conteúdo os posiciona dessa maneira.

Nenhum a pessoa dotada de bom senso, e no uso das suas faculdades mentais, pode deixar de ser crítico positivo, se quer ser honesto consigo e com a humanidade.

Poder da Mente é uma nova ciência moderna, com objectivo próprio, terminologia própria, com provada por métodos científicos, ou seja, em físico, dedutivo e indutivo.

Muitas vezes vejo as pessoas confundirem Poder da Mente com Parapsicologia ou Religião, ou Psicologia, ou Filosofia. Em breve abrangam muitos aspectos de cada uma dessas ciências, na verdade o Poder da Mente tem o seu próprio caminho.

Hoje, há milhares de pessoas que se ocupam dessa ciência, e a literatura multiplica-se aos milhares anualmente. Eu mesmo já lancei até agora dezenas de livros e ministrei centenas de jornadas, tendo proferido palestras para aproximadamente quinhentas pessoas, de todos os níveis culturais, no Brasil e no estrangeiro.

Quando realizei uma das jornadas sobre o Poder da Mente em Portugal, adquiri um livro de título « A Mente do Futuro », escrito por H. Pato. Em dada altura, ele afirma: « O que, indubitavelmente, representa um passo transcendental no conhecimento do homem, é o auge recente da investigação dos poderes desconhecidos da mente. No entanto, no Ocidente a sua manifestação tem sido constantemente reprimida. Por um lado, pelo nosso obstinado racionalismo, que surge com o paladino da ciência; por outro lado, quando estes tem as "ocultos"

são considerados proibidos ou, no melhor dos casos, próprios de charlatães de barraca e indignos de qualquer preocupação científica.»

Mas nas minhas constantes viagens por esse mundo fora, posso afirmar que o interesse por essa ciência e a procura da sua compreensão têm sido realmente extraordinários. Isso já é indicador de que estamos a inaugurar uma nova era na história da humanidade.

Bem-aventurados os que acreditam que o homem é muito mais do que é, porque esses estão a caminhar do seu grande destino.

O QUE VEM A SER O PODER DA MENTE?

Ao falar em Poder da Mente, saltam duas palavras aos olhos, cada uma significando um universo, e as duas juntas fazendo uma ciência.

Poder, expressa uma força superior, uma energia ilimitada, uma capacidade de acção irresistível, a ponto de sobrepor-se a qualquer tipo de obstáculo, capaz de alcançar qualquer objectivo, capaz de materializar qualquer palavra.

Será que existe realmente esse Poder?

Existe.

Em primeiro lugar, a Religião ensina esta verdade. Toda a Religião que acredita num Deus admite a existência de um Poder Superior, capaz de realizar o acto criador.

Jesus falou claramente sobre esse Poder, existente no interior de todas as pessoas.

Disse ele: «E tu, quando orares, entra no teu íntimo e ora a teu Pai, que está no íntimo; e teu Pai, que tudo vê, ouve-te e atende-te...»

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 9

Ele chamou Pai a esta Presença todo-poderosa existente no íntimo da criatura humana.

Noutra ocasião, disse: «Tudo o que pedires ao Pai, em oração, crendo que alcançarás, alcançarás.»

Por aqui se vê que esse Poder é infinito. Tão infinito quanto infinita pode ser a mente de uma pessoa. Trata-se, portanto, do infinito

relativo.

Segundo Jesus, nós tem os o Pai dentro de nós. Por isso, tem os o Poder em nós.

Deus, segundo a Religião, está no âmago do ser humano. Assim sendo, você, e o Deus que habita o seu interior, tudo podem .

Os mestres espiritualistas, de todos os tempos, assinalaram esta verdade.

Já o grande pensador, escritor, filósofo e teólogo Agostinho de Hipona, conhecido na Igreja com o Santo Agostinho, escreveu, referindo-se a Deus: « Eis que habitáveis dentro de mim e eu lá fora a procurar-vos. Por conseguinte, meu Deus, eu não existiria, de modo nenhum existiria, se não estivésseis dentro de

mim .»

Ora, a presença de Deus numa pessoa confere-lhe a grandeza infinita.

Aliás, a Bíblia diz: « Vós sois deuses.» Isto significa que você tem a dimensão divina, porque Deus é em você.

Numa outra passagem , afirma a Bíblia: « Porque d'Ele, n'Ele e por Ele existem todas as criaturas.»

Se você existe n'Ele, Ele é em você.

A verdade da existência de Deus em si carrega em si a verdade da existência de um Poder Infinito em si.

O Mestre Jesus, que se dizia viver numa absoluta interação com o Pai, ensinava a todas as pessoas: « Tudo quanto pedirdes e suplicardes ao Pai, em oração, crendo, alcançareis.»

COMO AGE O PODER, SEGUNDO A RELIGIÃO

A forma pela qual alguém pode comunicar com o Poder Infinito, com a Presença Infinita, com o Deus Interior, com o Pai que habita o âmago, o íntimo, é a palavra, o pedido, a oração, o desejo, o pensamento, a imagem , a mentalização.

O homem pede e Deus atende. Deus, pois, é a resposta.

Não é o contrário, como muitos pensam , isto é, que Deus age e o homem responde.

Por outras palavras, Deus, que habita o seu interior, só pode agir em si através de si mesmo.

Você pede e ele atende: « Tudo quanto pedirdes ao Pai, recebereis.»

Noutra altura, ensinou o Mestre Jesus: « Pedi e recebereis, porque todo aquele que pede, recebe.»

Aqui salta-me um a verdade: Deus nunca falha. Se você colocar correctamente as premissas das Leis superiores, o resultado nunca pode falhar.

Se houver falha, foi você quem falhou, porque Deus nunca falha. Assim com o escreveu o apóstolo Tiago: « Pedis e não recebeis porque pedis mal.»

Há cerca de dois mil anos, escrevia um grande mestre espiritualista, chamado João Evangelista, que foi discípulo de Jesus: « Ora, sabendo que atende os nossos pedidos, sabem os também que receberem os o que pedimos.» - Sabem os que receberem os o que pedimos.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 10

A Lei não falha. Porque Deus não falha.

Mas se a si a Religião não diz nada, veja o que afirmam os grandes mestres da ciência do Poder da Mente.

O QUE DIZEM OS MESTRES

O reconhecim ento da existência de um Poder Infinito no subconsciente de cada pessoa, por incrível que pareça, é unânime entre os mestres da mente.

Independentemente da filosofia pessoal ou da corrente de pensamento a que se dedicaram, todos admitem a realidade de um Poder, que é accionado pela mente consciente.

Joseph Murphy é um das grandes expressões da ciência do Poder da Mente.

Autor de mais de trinta livros, tendo proferido palestras no mundo inteiro, escreveu ele: « Já vi o poder do subconsciente erguer pessoas que se encontravam liquidadas, tornando-as novamente fortes, dotadas de força vital e integradas em si mesmas, livres para irem

pelo m undo em busca de felicidade, saúde e alegria.

« Há um m ilagroso poder de cura no seu subconsciente, capaz de acabar com os torm entos m entais e com problem as de coração. Você pode abrir a porta da prisão da m ente e libertá-lo.» (« O Poder do Subconsciente.») Napoleon Hill, autor de diversas obras, no seu livro « O Poder da Psicologia Positiva»

escreveu: « A sua m ente tem um poder ilim itado para converter um desej o em realidade.»

Ele coloca claram ente a existência de um poder, situado na m ente.

Harold Sherm an, tam bém autor de diversos livros, declarou: « A atitude do "Eu Posso", m antida dia após dia, é invencível.»

Jam es K. Van Fleet tem um livro com o título « O Poder Miraculoso de Cada Um » . O

título j á fala do Poder Infinito que você tem im anente em si.

Vou agora citar Sam uel Dodson: « Se todos os hom ens, m ulheres e crianças deste m undo utilizassem o poder íntim o que possui cada um , e todos os seres aprendessem a utilizar o seu poder m ental universal, o seu poder m ental cósm ico, este m undo seria realm ente diferente. As seitas religiosas não discordariam um as das outras, as nações não estariam sem pre em disputa um as com as outras, nem o hom em se em penharia na luta aparentem ente interm inável pelo poder e pela força.»

Ele quer dizer, entre outras coisas, a grande verdade de que, no m om ento em que cada um dos cinco m il m ilhões de seres hum anos se consciencializar de que contém em si o Poder Infinito, que tudo lhe concede, acabariam as disputas e o m undo entraria num a era de paz e fraternidade.

Orison Swett Marden escreveu: « Há em nós um poder que, se o conhecerm os ou o valorizarm os, nos tornará capazes de fazerm os tudo o que sonham os ou im aginam os, ou de serm os aquilo que desej am os ser.» (« Os Milagres do Pensam ento» .)

Ralph Waldo Em erson foi considerado o filósofo que exerceu m aior influência na vida norte-am ericana. Viveu de 1803 a 1882. Escreveu livros, poem as, ensaios e cartas. Disse ele: « E

o profundo poder, no qual existim os e cuj a bem -aventurança nos é

acessível, não só se basta a si mesmo e é perfeito em cada instante, com o também faz com que o acto de ver a coisa vista, o espectador e o espectáculo, o sujeito e o objecto, sejam um só.»

O famoso escritor norte-americano Joseph Murphy escreveu num dos seus livros: « Nas profundezas do seu subconsciente, à espera de se expandir e de se expressar, há uma sabedoria infinita, há um poder infinito, há um armazém inteiro ilimitado de tudo o que é necessário para uma vida perfeita.»

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 11

A MENTE É O MOTOR DO PODER

Até agora fixamos-nos particularmente na realidade da existência de um Poder Infinito em cada pessoa.

Mas a palavra poder vem sem premissa - no nosso caso - de outra, que a determina e completa: a palavra mente.

Poder da Mente.

Uns dizem Poder da Mente, outros dizem Poder na Mente. Isso seria com o se perguntassem os se o carro anda por causa da força do motor ou por causa da força no motor.

Quer se consiga definir exactamente quer não, o que importa é saber que basta ligar a chave de ignição e o carro andar.

Na fantástica caminhada pelo mundo da mente, você poderá usar palavras como alma, espírito, consciente e subconsciente, Sabedoria Infinita, Poder Divino, Pai, Deus interior, Eu Superior, mente cósmica, Poder curador e criador, Espírito Santo, Força Infinita, Presença Divina, Fonte da Vida, Vida Supraconsciente, Eu maior, Luz Divina, e outras designações que, longe de gerarem confusão, estão a dizer que há um mundo incomensurável, cuja dimensão total ainda não foi alcançada. Mas isso não nega a realidade.

Não é necessário que você saiba tudo sobre motores para que faça o seu carro funcionar.

Eu, por exemplo, já fiz o meu carro andar milhares de quilómetros, levando-me aonde eu queria ir, e no entanto não sei nada de motores.

O hom em efectuou descobertas grandiosas no m undo exterior e realizou invenções incríveis. Isto, porém , pode ser apenas o com eço de tudo.

Tam bém no cam po da m ente estam os apenas no lim iar. Mas as descobertas são estupendas e, j á neste estádio, podem conduzir o ser hum ano a um a nova vida, m elhor, m ais agradável, m ais abundante, m ais saudável, m ais plena e m ais feliz.

A descoberta do Poder da Mente colocou-nos m ilhões de anos-luz à frente dos prim itivos e está a abrir cam inho para um a nova hum anidade.

Este m undo de m isérias, de sofrim entos, de fom e, de frustrações, de tristezas, de violência, de desam or, de fracassos, que você vê ao seu redor, j á não tem sentido para quem descobriu que existe um Poder Infinito, na sua própria m ente, que tudo lhe alcança.

Você é o que é a sua m ente. Ora, usando de form a m aravilhosa a sua m ente, viverá, de facto, num m undo m aravilhoso.

Incrível?

Não m ais incrível do que o assom bro do im perador Nero se hoj e se erguesse do túm ulo e visse aviões, autom óveis, televisões, com putadores e todos esses aparelhos que fazem parte do nosso dia-a-dia.

Antigam ente - e m uitos ainda hoj e - pensavam que isso de clarividência, telepatia, precognição, telecinésia, m ovim ento de objectos sem causa aparente, era charlatanism o ou fraude.

Actualm ente, isso e m uito m ais faz parte da capacidade hum ana.

Portanto, não fique parado na Idade da Pedra Lascada, senão você acabará por viver no tem po do m eu tio-avô, que não entendia por que é lhe davam inj ecções na nádega se era a cabeça que lhe doía.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 12

A EVOLUÇÃO DA HUMANIDADE RESULTA DO PODER DA MENTE

Nunca a hum anidade se voltou tanto para o conhecim ento do seu m icrocosm o com o na época actual.

As dim ensões fantásticas do ser hum ano estão a em polgar as m entes

m ais avançadas.

Em bora, desde os seus primórdios, o homem se tenha voltado para si mesmo, na tentativa de descobrir e desvendar os seus próprios mistérios, só nos nossos dias há uma exploração mais frenética e mais apurada do universo humano.

Estamos no começo. Um belo e promissor começo.

Perante a precariedade da vida humana actual e perante o imenso universo humano a ser conquistado, só podem os rir quando se fala, por aí, em fim dos tempos. Na verdade, estamos no início dos tempos.

Com o se pode pensar no fim se estamos ainda no começo?

Para você ter uma ideia do nosso estado actual, vou citar U. S. Andersen: « O

homem chegou à Terra há tão pouco tempo, que mal teve tempo de respirar.»

Pense nas palavras de Richard Carrington:

« Imaginem os que, por alguma magia, toda a história da Terra podia ser compreendida num único ano. Nesta escala, os oito primeiros meses seriam compreendidos em uma semana. Os dois meses seguintes seriam dedicados às criaturas marinhas. Só na segunda semana de Dezembro é que apareceriam os mamíferos. O homem, com o conhecimento, entraria em cena aproximadamente às 23h 45min do dia 31 de Dezembro. E a idade da história escrita ocuparia não muito mais que os últimos sessenta segundos. Eis com o é recente o pensamento do homem.» (« O Segredo dos Segredos »).

Mas nessa breve passagem pela Terra, o homem já realizou obras gigantescas, descobriu maravilhas fantásticas, inventou coisas estupendas. Inventou imensas naves pesadíssimas, que voam pelo espaço; chegou à lua; mandou naves para outras galáxias; inventou computadores incríveis; produz remédios para curar doenças; órgãos artificiais para substituir os deteriorados; envia agentes que podem ser captadas em todos os rincões do planeta; grava melodias com altíssima perfeição; realizou experiências de enorme sucesso na engenharia genética; captou os segredos dos átomos; e mais e mais e mais.

Que criatura grandiosa é o ser humano!

Que poder incomensurável encerra em si mesmo!

Se nesse pequeno espaço de vida já deu passos tão assombrosos, é de confiar plenamente que os caminhos da humanidade serão cada vez mais belos, saudáveis, perfeitos, grandiosos, maravilhosos.

Isto tudo tem acontecido e continuará a acontecer porque a humanidade possui um inesgotável Poder criador e realizador.

Estão os homens em que todas as pessoas já têm condições de reconhecer a existência deste Poder.

A dimensão infinita está em todas as mentes e não apenas naqueles que conseguiram elevar-se a alturas inimagináveis.

Todos têm os mesmos a origem, a mesma natureza, o mesmo Poder.

Foi para demonstrar na prática esta verdade que escrevi um livro com o título

« Os Outros Puderam, Você Também Pode ».

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 13

QUEM PODE O MAIS, PODE O MENOS

É engraçado: há pessoas que sorriem incrédulas quando eu digo para mentalizarem a realização dos seus desejos, porque, pela Lei de que o semelhante atrai o semelhante, os desejos acontecerão. No entanto, essas mesmas pessoas ajoelham-se na primeira igreja e oram pela paz universal, pela justiça social, para que o amor ilumine a humanidade, para que a fraternidade aconteça na face da Terra.

Aí está o mais interessante: a pessoa que está a fazer essa prece, pela lógica deve acreditar que a sua prece tem o Poder de produzir tal maravilha no mundo. Se não admitisse essa possibilidade, não estaria a rezar.

Então não é muito mais simples e viável acreditar que a sua prece, a sua mentalização, pode curar o seu fígado, transformar a sua depressão em alegria, conseguir o seu carro, encher a sua mesa de alimentos, alcançar um emprego?

Você, portanto, pode muito bem estar a negar o mais simples e a

acreditar no m ais difícil.

Se você acreditar na j ustiça universal deve, consequentemente, acreditar no poder de realizar a sua própria j ustiça, que é o estado mental de equilíbrio, de equanimidade, de interação entre a mente, o corpo e sua vida.

A j ustiça divina e universal do cosmos estabelece que todo o efeito decorre de uma causa correspondente. Por exemplo, se você acredita que uma mente saudável pode produzir um corpo doentio, está a declarar que, em Deus e no universo, não existe j ustiça, pois neste caso o efeito nada teria a ver com a causa.

Na verdade, a mente alegre alegria o corpo e emite vibrações de alegria para o cosmos, contribuindo assim para o bem do universo.

Vejam o que escreveu Agnes Sanford, no seu livro « A Luz Que Cura » : « Se cada um que reza pela paz universal tivesse suficiente poder de oração para conseguir a cura de uma constipação, este seria um mundo diferente dentro de vinte e quatro horas.»

VOCÊ É O SEU ÚNICO LIMITE

Realizava eu, há dias, em Teresina, uma jornada sobre o Poder da Mente.

Numa entrevista para a televisão, perguntou-me o repórter:

- O Poder da Mente tem limites? Respondi-lhe:
- O Poder da Mente não tem limites. A pessoa é o seu próprio limite.

Você conhece o aquecedor solar? São placas colocadas em lugar adequado para captar a energia do sol e, com isso, aquecer a água. Cada placa recolhe toda a sua capacidade máxima de energia, mas o sol é muito mais, infinitamente mais, do que a energia captada.

O Poder imanente na criatura humana é infinito, mas é usado de acordo com a capacidade e potencialidade da mente. Portanto, o Poder é tão infinito quanto infinita possa ser a mente humana.

Tudo o que você pode pensar, criar, sonhar, desejar, imaginar, pode realizar.

Um dia, o avião não existia; o ser humano imaginou-o e o avião tornou-se realidade material.

Eu gosto de citar a frase fantástica com a qual Orison Swett Marden inicia um dos seus livros: « A Alma obtém tudo o que conceber e realm ente desej ar.»

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 14

Vej a bem : Tudo o que conceber e realm ente desej ar. Quantas doenças, que foram consideradas incuráveis em tem pos passados, hoj e são facilm ente curáveis. E a cura, m uitas vezes, processa-se por form as im aginadas. Com o foi o caso daquela pessoa que m e escreveu:

« Eu sofria de um a dor de cabeça há 36 anos; todos os recursos da m edicina e curandeiros eu experim entei e não havia solução para o m eu problem a. Eu j á não suportava. Tinha alturas em que quase ficava louca de dor. Então, a m inha cunhada disse-m e: « Lê "O Poder Infinito da Sua Mente", que você fica curada.

Foi a hora m ais sagrada que eu tive. Li o livro, há cerca de um ano, nunca m ais sofri daquela dor que m e m altratava tanto...»

Garanto-lhe que o m eu bisavô j am ais sonhou com a televisão. Mas alguém sonhou e a televisão existe.

As grandes realizações são devidas a pessoas que souberam sonhar grandes sonhos.

Foi o que escreveu Murphy : « Todos os poderes do infinito estão latentes e são-lhe inerentes.»

Aquela senhora da dor de cabeça tinha o seu próprio Poder de cura, em bora tivesse perm anecido latente durante 35 anos.

Estes poderes são-lhe úteis na m edida em que você os utilizar.

De nada valia àquela m ulher da dor de cabeça a existência desse Poder curador se ela não sabia usá-lo.

Adianta algum a coisa você possuir um edifício de cem apartam entos se dorm e na sarjeta?

Você é o seu único lim ite.

O seu Poder é infinito, m as se você não o usar ou se o usar indevidam ente, não passará de um m arginalizado.

Não é porque hoje você é um pobre desgraçado que não existe este Poder.

Vam os. Abra os olhos. Desperte. Entre na sua verdadeira realidade. Assuma a sua grandeza. Ponha a mão no seu Poder maravilhoso e seja feliz, rico, saudável, cheio de amor.

O FUNDAMENTAL É CRIAR E CRER

Grande parte da humanidade anda de rastros pelo chão porque não é capaz sequer de levantar a cabeça.

E o pior é que muitos, também, não são capazes sequer de levantar o pensamento.

Se aparece alguém a apontar para o alto, mostrando que, além da cabeça, existem nuvens, estrelas, o sol, a lua, logo rebatem dizendo que isso tudo é conversa.

Aí começa a grande diferença entre as pessoas.

Você vê milhões de seres humanos que vivem uma vida digna, elevada, confortável, alegre, saudável; e vê milhões de criaturas revolvendo-se na

miséria, na insanidade, na mediocridade, no sacrifício, nas privações.

Quando a pessoa acredita apenas no submundo, viverá no submundo; quando acredita na sua própria grandeza e capacidade, levanta-se à altura de Deus.

Frank Lloyd Wright foi um famoso arquitecto, considerado um dos génios mais criadores. Foi ele que disse que « acontece sem pre aquilo em que realmente se crê » .

Se você crê no sucesso - será bem sucedido.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 15

Se você vive na mediocridade, não significa que não possa sair desta situação.

Afinal, mediocridade é estado mental. Mudando-se a mente, muda-se a realidade.

ANTES DE TUDO, CRIAR

Assim com o é impossível você construir uma casa se antes não a construiu na sua mente ou na mente do seu arquitecto, da mesma forma é impossível você ter uma vida maravilhosa se antes não a criou na sua mente.

A realização ou materialização é apenas uma consequência.

Para que a sua vida seja mais do que é agora, crie essa realidade na sua mente.

Uma das provas de que somos os imágem e semelhança de Deus é que temos o Poder criador.

Você pode criar o que quiser na sua mente e isso já é um grande milagre.

Em vez de criar sofrimento, tristezas e misérias, crie a felicidade, o amor e o sucesso. E

assim será. Porque ao pensarmos segue-se a realidade.

Norman Vincent Peale ensinou que, antes de tudo, você deve decidir o que quer ser; depois, tem de ter de si uma imagem mental com o sendo assim. E este famoso escritor conclui:

« Jamais se atinge a meta que não esteja bem definida na mente.»

Depois de criar o objectivo na mente, creia, com todas as forças interiores, que assim será.

Lembre-se agora do que disse Frank Wright: « Acontece sem pre aquilo em que realmente se crê.»

Anote mais uma vez: Criar e crer são os factores básicos do seu crescimento e sucesso na vida.

O IMPOSSÍVEL É POSSÍVEL

Em Fevereiro de 1988, lancei mais um livro: « O Poder Infinito da Oração» .

A receptividade foi impressionante. Só no mês de Fevereiro, esgotaram-se cinco edições.

É que se trata de um assunto muito mais importante do que as

pessoas supõem .

Nos grandes acontecimentos da vida, nas horas de extremo perigo, nas situações desesperadas, mesmo o quem nunca orou não deixa de experimentar um impulso instintivo para a prece, na busca da solução ou da salvação, principalmente quando tudo o mais parece ter falhado.

Nesse livro, escrevi um capítulo com o título: « Oração é Milagre » .

Veja o que diz uma parte do texto:

« Pode-se afirmar que oração é milagre, porque a prece se realiza através de uma força e um poder não explicados pela ciência.» O milagre existe.

Todos os dias milhares de pessoas são curadas extraordinariamente de doenças consideradas incuráveis. Conheci pessoas de quem os médicos disseram que nunca sairiam da cama e hoje andam por esse mundo fora mais saudáveis do que nunca.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 16

Quantas pessoas não poderiam já mais caminhar, e hoje e caminham ; quantos negócios saíram da falência prevista, para o sucesso total; quantos casamentos se ergueram das cinzas, para a mais linda com um novo amor; quantos naufrágios se salvaram contra todas as esperanças; quantas pessoas saíram de acidentes de forma tão impossível que se consideram como tendo nascido de novo!

Que força estranha é essa, chamada milagre?

Que poder desconhecido é esse a quem dão o nome de milagre?

Em 1964 Fox escreveu: « Sabem os que a nossa oração será atendida, mas nunca sabem os exatamente "com o".

« Às vezes », continua ele « parece não haver meios, em termos humanos, para a solução do problema, e no entanto ele é resolvido de alguma maneira gloriosa e emocionante.»

O « com o » é exatamente a premissa do milagre. Porque o milagre não é um acontecimento impossível de ocorrer, mas a maneira pela qual acontece é que se supunha impossível. Portanto, por milagre

não se entende um rom pim ento da ordem natural estabelecida por Deus, m as a realização da ordem natural por cam inhos e m eios desconhecidos hum anam ente até hoj e.

Quando Jesus saciou a fom e de cinco m il pessoas fam intas - isso é coisa que m uitos restaurantes fazem diariam ente; m as saciar a fom e de cinco m il pessoas com sete pães e sete peixes - aí está o m ilagre.

O m ilagre é a realização da prece, ou da m entalização, através de m eios m aravilhosos e desconhecidos.

O m ilagre, pois, está ao seu alcance. Basta que você acredite nele.

Todo o pensam ento em que se acredita, acontece.

Toda a oração em que acredita, acontece.

O m ilagre é a força divina im anente em si.

Se essa força é im anente em si - você é o seu poder de m ilagre. Por causa do poder de Deus, que existe em si.

Foi por isso que Jesus afirm ou, com extrem a sabedoria: « Tudo é possível àquele que crê.»

Creia firm em ente que aquilo que você desej a acontece e fique tranquilo, porque acontecerá.

O m ilagre é sim ples.

MATERIALIZAÇÃO DA IMAG EM

Visitei as pirâm ides de Quéfren, de Miquerinos, e penetrei na pirâm ide de Quéops, indo até à câm ara do rei.

Ao lado das pirâm ides, que eram sepulturas reservadas de cada rei, existem , em tam anho bem m enor, câm aras que eram sepulturas dos fam iliares do rei, com o esposa, princesas, filhas.

Num a dessas câm aras, cuj a existência data de aproxim adam ente há quatro m il anos, podiam -se ver as paredes com pletam ente revestidas de im agens de pessoas, anim ais, aves, arm as do tem po, m aterial de pesca, barcos, esteiras, e assim por diante. A razão dessas gravações nas paredes era a crença de que, na sua viagem para o Além , os m ortos tinham o Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

poder de materializar os animes, alimntos e objectos que aí estavam gravados, a fim de os usar na medida em que necessitassem .

Essa crença fez-me lembrar o ensinamento da ciência do Poder da Mente, que diz que toda a imagem gravada na mente, com fé, se torna realidade física.

Na antiguidade egípcia, acreditavam que aquelas imagens gravadas nas paredes podiam adquirir vida e forma através do poder dos mortos, que eles supunham continuarem vivos na sua viagem para o Além .

Há muito de verdade nisso, mas aqui nesta vida. Você tem o Poder maravilhoso de materializar as imagens criadas na sua mente. Aliás, dizem os mestres que as realidades materiais não são nada mais do que a materialização das imagens mentais de cada pessoa.

O seu mundo material, ou seja, a sua casa, o seu frigorífico, os seus óveis, o seu terreno, a sua oficina, a sua cozinha, o seu carro, os seus alimntos, existem no seu mundo material porque existiram antes no seu mundo mental.

Diga-me, pois, com que pensamentos e imagens você convive e eu lhe direi qual é o seu património material.

Se você é uma pessoa negativa, envolta em imagens negras e desagregadoras, o seu mundo material será isso.

Você colhe na vida o que semeia na mente.

Perante tantas atribuições da vida e de inesperados reveses, muitas pessoas

chegam à conclusão de que a vida é incontrolável. Nas conversas por aí, você ouve, com frequência, comentarem que uns nasceram voltados para a lua e têm muita sorte, ao passo que outros têm o fatídico destino de viverem marcados pelo azar e pela má sorte. Em face de acontecimentos do dia-a-dia, exclamam :

- Você é um homem de sorte! É incrível! Ou então:

- Você tem imenso azar, santo Deus!

Se o mundo fosse dominado por forças aleatórias, e se o ser humano não tivesse condições de realizar o seu viver, o mundo seria um aglomerado de confusões, de descontroles, de imprevisibilidades,

concebido, então, por uma inteligência limitada e superada pela sua própria obra.

Este não seria o mundo de Deus, porque o mundo de Deus é concebido por uma Inteligência Infinita e regido por Leis superiores e infalíveis.

Jam es Allen, famoso escritor ligado à ciência do Poder da Mente, afirma ou que

« a Lei rege e governa tudo, desde os mais triviais pensamentos, palavra ou acto humano, até aos agrupamentos dos corpos celestes » .

Todo o universo, portanto, é regido por Leis.

Quando são colocadas correctamente as premissas de cada Lei, o resultado nunca pode falhar. Nada importa se a pessoa conhece ou não a Lei.

Se você bebe água, mata a sede, mesmo o que não conheça esta Lei de Causa e Efeito; mesmo o que você não acredite nesta realidade; e mesmo o que você conteste esta verdade.

O ser humano também é regido por Leis e não pelo acaso, pela sorte ou pelo azar.

A sua vida não é nem mais nem menos do que a consequência da sua própria causa. Isto quer dizer que você é o autor de si mesmo. Quer você aceite quer não esta verdade, ela continuará sem parar a acontecer.

Você é, sem dúvida, a causa de tudo o que lhe acontece na vida.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 18

NÃO CHORE EM TÚMULO ERRADO

Existe um ditado gaúcho, usado para as pessoas que se queixam de alguém que não é culpado: Está chorando no túmulo errado.

Você também, ao queixar-se de Deus, da vida, das pessoas, da sua situação, está a chorar em túmulo errado. Deve, isso sim, queixar-se de si mesmo. Porque só você é o seu próprio autor. Nada ocorre na sua vida que não tenha a causa em você mesmo.

Você é a causa da sua tristeza, da sua depressão, do seu fracasso, do

seu sofrim ento; você é a causa da sua alegria, da sua felicidade, do seu sucesso, da sua saúde.

A sua m ente é o seu Poder criador.

A VIDA É O Q UE VOCÊ PENSA

Para m im - dizia um a m ulher irritada - a vida é um a m atem ática, pois passo o tem po todo a resolver os m eus problem as. Na verdade, a vida é o que cada um pensa que ela é. Se você está em baixo, queixa-se de Deus e de todo o m undo, diz que a vida é um a droga, um a frustração, um m al necessário, um a coisa de loucos...

Se você está feliz, dirá que a vida é bela, um a alegria, um a satisfação, um a m aravilha, o m ais lindo dom de Deus. A sua definição de vida depende do seu estado m ental.

PENSE Q UE A VIDA É UMA FESTA

Eu digo sem pre que a m elhor definição que encontrei para a vida é esta: A vida é um a festa!

Desde o am anhecer, ao acordar, sorria para o m ilagre da sua vida que continua; abra a j anela e contem ple as últim as estrelas que brilham no céu; o sol que tinge de ouro o horizonte; os pássaros a dançar e a cantar pelos ares; as flores, m olhadas de orvalho, perfum ando o alvorecer; os anim ais que festej am o nascer do dia; as m ontanhas apontam para o alto, m ais verdes do que nunca; o riacho borbulha por entre as pedras; as pessoas desej am bom -dia um as às outras... Pois, então, entre nessa festa você tam bém .

Inunde a sua m ente de pensam entos de alegria e de sucesso. Im agine que o seu dia será positivo. Crie agradáveis expectativas para essas vinte e quatro horas.

Acredite que a sua colheita será farta. E com ece a cam inhar com am or no coração e com a certeza de que tudo correrá bem . Ao sair para a rua, m entalice-

se de que este será um lindo dia para você. E assim será.

Se lhe disserem

Que esta vida não presta,

Diga: Amigo, não diga isso.

Cante, dê vivas, porque

A vida é sempre uma festa!

(Do livro « Pétalas de

Vida»)

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 19

A SOLUÇÃO ESTÁ EM SI

Recebo inúmeras cartas, de todo o lado, onde se relatam maravilhas alcançadas por pessoas que põem em prática as Leis da mente, accionando desta forma as suas Forças Interiores.

Ainda hoje, muitos nada sabem sobre a existência de um Poder Infinito, imanente na criatura humana. Nem por isso deixa de existir esse Poder.

Na direcção em que você dirigir a sua mente, nessa mesma direcção caminhará a sua vida e o seu mundo material.

Ninguém foi atirado para um mundo aleatório, dominado por forças estranhas e incontrolláveis. O escritor U. S. Andersen escreveu, num dos seus livros: « A má sorte não se abate sobre você; você cria-a. O sucesso não é resultado de trabalho duro; é resultado de pensamento positivo.»

Você é, de facto, o que é a sua mente. E o seu mundo material é resultado do seu mundo mental.

UMA CARTA

Recebi uma carta, há tempos, cujo conteúdo quero revelar-lhe, pois é a prova do que tenho vindo sempre a afirmar:

«É com imenso prazer que te escrevo esta carta, comunicando-te o que consegui através do Poder Infinito da Mente.

«Há cerca de dois anos que leio sobre o Poder da Mente, mas só depois de ter lido sete livros seus, é que aprofundei de tal forma que te asseguro, consigo tudo o que quero e fiquei outra pessoa, mais alegre, realizada, feliz, espalhando a tua filosofia a todos os meus amigos, colegas de magistério e alunos. Digo-te mais: Reencontrei-me no caminho.

«Até os meus filhos se mentalizaram para conseguirem os seus intentos... Tenho a certeza de que se tivesse lido os teus livros dez anos antes, seria ainda melhor.

«Ainda não fiz o teu curso, mas sinto-me como se o tivesse feito, porque me sinto firme e decidida na minha vida.

«Conforme o que me pediste naquela tarde de terça-feira, do mês de Setembro último, no teu auditório, relato agora:

«Mentalizei durante quatro meses a cura de uma lesão no cérebro de meu filho, por ocasião de um forte acidente. Ele, com doze anos, ajudou-me na mentalização e, após quatro meses, o médico acaba de nos dar a grande notícia: "O teu filho está curado." Repara que ele só iria curar-se aos seus 16 anos. Portanto, está recuperado quatro anos antes, pelo Poder da Mente.

«Eu sofria de dores de cabeça horríveis; estou cem por cento curada, desde Março de 1987.

«Sofria de dores na coluna vertebral, há muitos anos; há sete meses que nada sinto.

«Quem segue a tua filosofia, hodierna, vive tranquilo, não agitando os nervos, o coração, deixando-os trabalhar sadiamente.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 20

«Agradeço, enfim, a bendita hora em que comecei a ler os teus livros, sendo que

"A Cura Pela Palavra" é o meu livro de cabeceira. Já o reli quatro, cinco vezes, por isso sou FELIZ.»

Esta senhora está a transmitir uma lição a muita gente. Em vez de ficar a lastimar a sorte, o que importa é mudar a situação, alterando os padrões mentais.

Mente animada e confiante, que cria realidades positivas, supera as dificuldades

e melhora a situação.

Nunca se deixe abater pelos reveses, mas use essa Força Superior, que é accionada pelo pensamento, para vencer o negativismo e traçar as

m etas desej adas.

Pode, quem pensa que pode.

FAÇA DESTE ANO O MELHOR DA SUA VIDA

Sem pre que você com eça um novo ano, ou que com em ora um aniversário, você vibra com um a fé incrível de que tudo vai m udar, que lhe acontecerão m uitas coisas boas e, principalm ente, você alim enta a esperança de que os seus sonhos m ais lindos se tornarão realidade.

Com o passar dos dias, no entanto, você percebe que tudo vai ficando com o

« dantes, quartel-general em Abrantes» . E acaba por concluir que a vida não tem solução.

Mas a verdade é que a vida tem solução, desde que você tenha solução.

Se você quer que este ano lhe traga m uitas coisas boas, é preciso que, antes de tudo, saiba quais são as coisas boas que quer que aconteçam .

O avião, o com boio, o navio, o autocarro chegam ao destino se houver quem saiba qual é o destino e os leve lá.

Sabe você o que quer?

Lem bre-se de que as realidades da sua vida nascem na m ente. É necessário, portanto, que você determ ine m entalm ente os obj ectivos benéficos que desej a alcançar.

Concentre-se calm am ente e diga para si m esm o o que espera deste ano.

Vou facilitar-lhe o roteiro. Concentre-se em cada um a das áreas a seguir e assinale o que desej a obter.

Não esqueça a lei ensinada por Jesus: « Pedi e recebereis, porque todo aquele que pede, recebe.»

Na área intelectual: cursos, aprendizagem , especializações, livros, conhecim entos, congressos, sem inários...

Na área m ental: estudos sobre as forças m entais, livros, cursos; libertação da depressão, do desânim o; alegria, felicidade, paz de

espírito...

Na área am orosa: casam ento, noivado, nam oro, felicidade.

Na área física, ou sej a, orgânica: cura de algum a doença, saúde, vitalidade, superação do *stress*...

Na área m aterial: casa, carro, apartam ento, frigorífico, casa de banho nova, sala nova, gravador de vídeo, forno de m icroondas, televisão, terreno, m áquina nova, loj a, negócio, em prego, tractor, equipam ento tal...

Na área financeira: dinheiro que desej a para levar um a vida confortável.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 21

Na área fam iliar: reconciliação, am or, bom entendim ento, paciência, tolerância, perdão; reatam ento do diálogo com pai, m ãe, filho, irm ão...

Na área social: am izades, clubes, festas...

Na área de lazer: viagens, férias, visitas, excursões, passeios, divertim entos...

Na área religiosa: oração, igrej a, culto, reuniões, encontros, bíblia, associações...

Aqui está apenas um a pista do que você pode m entalizar para que lhe aconteça este ano e em todos os anos.

Faça a lista dos seus pedidos, guarde-os para que ninguém saiba, e m entalize todos os dias, acreditando que assim é e assim será.

Goethe, fam oso literato alem ão, escreveu: « Estás determ inado? Agarra-te a esse m om ento; o que pudes fazer ou sonhar que podes fazer, com eça a fazê-lo. A coragem traz em si o génio, o poder da m agia. Em penha-te som ente e a m ente incendeia-se; com eça, e o trabalho será com pletado.»

Aí está. Agarre-se a esse m om ento com fé e coragem . Ele é o ponto de partida para grandes realizações.

Sonhe, deseje e, incendeie a sua im aginação e leve acesa essa tocha. E

a vitória sorrir-lhe-

á.

Para frente e para o alto, porque pode, quem pensa que pode.

PODE, Q UEM PENSA Q UE PODE

« Não há força m ais poderosa no m undo do que um a ideia incendiada pela fé: rem ove m ontanhas, levanta edifícios imponentes, abre cam inhos, alcança as galáxias e eleva o ser hum ano à altura de Deus.»

A frase anterior está gravada em bronze no *foyer* do Teatro Santa Maria. Foram proferidas por m im ao encerrar o discurso, na solenidade de inauguração desse teatro e do Palácio da Mente, no dia 23 de Outubro de 1987.

Na verdade, a realização dessa obra é m ais um a prova de que toda a ideia incendiada pela fé rem ove m ontanhas de obstáculos e produz m ilagres.

Esta força m aravilhosa não é privilégio de algum as pessoas apenas, m as de todo o ser hum ano, inclusive daqueles que se debatem nos descam inhos da m iséria e do sofrim ento.

Toda a criatura hum ana é im agem e sem elhança de Deus, portanto tem o Poder Infinito, capaz de realizar os sonhos m ais grandiosos.

VOCÊ TAMBÉM PODE

Num a outra placa de bronze, fixada na coluna de cim ento diante do Palácio da Mente, com em orativa do evento, consta, no final, esta frase: « Pode, Quem Pensa Que Pode» .

De facto, o pensam ento possuí, no seu âm ago, um a espantosa força m aterializadora.

Dois anos antes, existia, num terreno da rua Tuiuti, um chalé. Hoje está lá o Palácio da Mente, com seis andares. É a sede do m eu trabalho, em Santa Maria.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 22

Talvez você tenha um pequeno terreno coberto de carquej a e m ato.

Por que não sonha ter um a casa?

Ao pensam ento segue-se a acção; à acção segue-se a m aterialização.

Lem bre-se: Pode, quem pensa que pode.

A placa a que m e referi, em que consta a Construtora Portella com o executora da obra, foi descerrada por Flávio Portella, em nom e do seu pai, Sebastião, fundador daquela firm a construtora.

É bom que você saiba que Sebastião Portella com eçou a vida com o servente de pedreiro. Em cada tij olo das suas obras colocava m uita força de vontade e m uitos sonhos de progresso. Subiu, cresceu, e a sua firm a, hoj e dirigida pelos fam iliares, tornou-se grande.

Eis m ais um a razão para você gravar na m ente esta verdade: Pode, quem pensa que pode.

COMO SE LEVANTA VOCÊ DE MANHÃ?

Ao perguntar com o se levanta você de m anhã, lem brei-m e da pergunta que se faz, com frequência, nos grupos infantis: Qual é a prim eira coisa que faz o burro, quando nasce o sol?

Certo dia, eu fiz essa pergunta a um a criança e ela respondeu de im ediato:

- Lava a cara e vai trabalhar.

Se eu perguntar a um brincalhão com o se levanta ele de m anhã, por certo há-de responder, com um sorriso m alicioso, entortando os lábios:

- Com as pernas, não é?!

Mas há quem se levante com cara de m issa de sétim o dia; ou com cara de quem trovej a m as não chove.

Existe um a expressão, m uito conhecida, que fala em sair da cam a com o pé direito ou com o pé esquerdo, para dizer que se levantou bem ou m al-hum orado.

Conheci um rapaz que se levanta sem pre m al-hum orado, e só depois de algum as horas se com eça a sentir bem .

Há pessoas que, ao acordar, parecem um ciclone: reclam am do tem po, praguej am porque a água do banho está fria, resm ungam contra

o tecido da toalha enquanto se enxugam , acham o pequeno-alm oço um a porcaria, e saem rua fora com o quem vai para o m atadouro. Esse tipo de pessoas terá um dia desagradável, porque vão passá-lo com o um dragão, lançando fogo pelas ventas.

Mas existem m uitas pessoas, felizm ente a m aioria, que se levantam bem -

dispostas, cheias de vida, abençoando o dia e im aginando m il coisas m aravilhosas que irão acontecer.

Essas pessoas levantam -se com um a banda de m úsica no coração, tocando m elodias deliciosas e alegres.

Para m uitas pessoas, o dia é com o um a m archa: se iniciam a m archa com o passo certo, continuarão a m archar com o passo certo; se iniciarem com o passo errado, seguirão com passo errado.

Você, no entanto, não é conduzido por forças astrais que determ inem o seu dia.

Nada disso. Você é que deve determ inar o seu dia, tornando-o abençoado, feliz, saudável e próspero.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 23

No m om ento em que abrir os olhos, ao acordar, sorria, satisfeito, e resm ungue algum as palavras j ocosas e agradáveis. Assim , você está a assum ir o com ando do seu dia.

Enquanto se espreguiça, tente cantarolar um a canção alegre e gostosa, esse tipo de canção que costum a levantar os níveis do seu bom hum or.

Quer sej a dia de sol, ou chuva, ou sej a nublado, para você é um lindo dia, porque você é o dono da sua vida e fará dessa j ornada, que se inicia, um m ilagre de belas colheitas.

Lem bro-m e daquela parábola, contada pelo Mestre: « Saiu o sem eador a sem ear a sua sem ente...»

Desde o am anhecer, você é o sem eador a sem ear a sua sem ente. A sua sem ente, e não a dos outros. E você vai sem ear a sem ente da alegria, do bom hum or, do sorriso, das palavras positivas, dos

prelúncios agradáveis.

Siga em frente, com a certeza de que a sua vida se está a tornar um dia m elhor e com a segurança de que os seus celeiros acum ularão m ais e m ais tesouros m ateriais, m entais e espirituais.

Não se esqueça, pois, ao acordar, de ligar o seu bom hum or e o seu pensam ento positivo.

Dê os bons-dias às pessoas e responda aos cum prim entos, dizendo que vai cada vez m elhor.

Agora eu saúdo-o:

- Bom -dia!

- Bom -dia!

- Com o é que vai?

- Cada vez m elhor!

Se Maom é não vai à m ontanha, a m ontanha vai a Maom é: se você não acorda bem -hum orado, faça o bom hum or ir até si, trazendo-o para o interior da sua m ente.

A NOVA MANEIRA DE VER OS OUTROS

Johann Wolfgang Goethe é considerado a m aior personalidade da literatura alem ã, fam oso com o poeta, rom ancista, dram aturgo e ensaísta. Viveu de 1749 a 1832.

Certa vez, escreveu ele, com m uita sabedoria: « Trate as pessoas com o são, e elas perm anecem assim . Trate-as com o se fossem o que podem ser, e aj udá-las-á a tornarem -se no que são capazes de se tornar.»

Na verdade, m uita gente queixa-se dos outros, m as nada faz para que se tornem m elhores; ou então, fazem -no pelo cam inho errado, que vai trazer m ais com plicações do que resultados benéficos.

Não vou falar das pessoas que procuram rebaixar os outros. Essas, por conta da Lei do Retorno, só vão colher desgostos, m enosprezo e sofrim entos.

Quero-m e referir a si, que se aflige com o com portam ento de certas pessoas e gostaria tanto que fossem m elhores e m ais felizes. Se no

entanto as tratar com o são, não está a contribuir em nada para que possam tornar-se um pouco m elhores. Tratando as pessoas com o são, não ofereceu nenhum subsídio para que cresçam na vida, para que illum inem as suas qualidades e encontrem o m elhor cam inho para a sua realização pessoal.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 24

Se você ensina as pessoas a tornarem -se m elhores, j á está a contribuir de form a poderosa para que se tornem m elhores.

Goethe acertou no ponto. Mostrou ser realm ente grande pensador e hom em sábio.

« Trate-as com o se fossem o que podem ser» , escreveu ele, « e aj udá-las-á a tornarem -se no que são capazes de se tornar.»

Se você trata um hom em nervoso, im pulsivo, ofensivo, im paciente, com o se fosse calm o, controlado, positivo e paciente, você está a aj udá-lo a tom ar-se assim .

Com esta form a de proceder, você evita ser m al com preendido e insultado.

Sim plesm ente você está a tratá-lo com o ele desej a ser tratado, o que o torna altam ente receptivo.

Quem não gosta de ser valorizado?

Vendo no outro as qualidades de que ele precisa ou que desej a ter, está a contribuir para que ele assim sej a, pois esta im agem actuará de form a poderosa na m ente consciente e subconsciente dele.

Richard Bach, no seu livro « Ponte Para o Sem pre» , dizia: « Para trazer qualquer coisa à sua vida, im agine que j á lá está.»

Para trazer qualquer coisa à vida de um a pessoa, im agine que j á lá está. Se, im aginando que j á lá está, você aj uda a tornar realidade o conteúdo da im aginação, nada m ais correcto do que vivenciar esta realidade.

Vam os supor que o seu filho tem m uita dificuldade nos estudos. Se você passa o tem po a dizer-lhe que precisa de estudar m uito porque não tem inteligência e é duro de cabeça, está a reforçar e a solidificar

o problema.

Toda a mensagem que o subconsciente aceita com a verdade, executa-a.

Portanto, a sabedoria está em transmitir ao filho afirmações que signifiquem o que você quer que ele seja.

Diga, por exemplo: « Você é muito inteligente. Já mostrei muitas vezes que é inteligente. Então, estude com calma e tenha confiança em si, porque será sempre bem sucedido.»

E a partir de agora trate o seu filho com o mesmo rapaz inteligente. Nunca torne a

falar das dificuldades de aprendizagem .

Ao considerar o seu filho inteligente, estará a gravar essa verdade no subconsciente dele.

Faça assim com o seu marido, com a sua mulher, com todas as pessoas, e estará dando a mais inteligente contribuição para que se tornem no que são capazes de se tornar.

Todos os defeitos de uma pessoa não são nada mais do que a sombra da qualidade nela existente. Ilumine a qualidade e a sombra desaparecerá.

ENGANO: A VIDA NÃO É UMA LUTA

No outro dia, eu ouvia uma palestra em que o conferencista se firmava na ideia de que a vida é uma luta. E citava pensadores, poetas, filósofos.

O poeta Gonçalves Dias, no seu poema « Canção do Tamoio », escreveu:

« ... a vida

É luta renhida:

Viver é lutar

A vida é um combate

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Que os fracos abate,

Que os fortes, os bravos,

Só pode exaltar» .

Quando se analisa profundamente a essência da vida, chega-se à conclusão de que é um equívoco dizer que a vida é uma luta.

Lutar significa enfrentar alguém ou algo que está contra nós; é gladiarem-se duas forças antagónicas.

Se você disser que a vida é uma luta está a afirmar que os outros estão a investir contra si ou que você está a investir belicosamente contra os outros, em todos os

momentos do dia.

Isso não é verdade.

A sua vida é você. Neste caso, a vida seria uma luta se você estivesse constantemente a lutar contra si. Isso só pode acontecer se está a promover uma guerra interior. Ora, guerra interior produz devastação e destruição. Portanto, quem assim agisse estaria doente, perturbado, fora da realidade, fora de si, autodestraindo-se.

Na verdade, a essência do ser humano é amor, é luz, é paz, é Deus.

Pense comigo: se a essência de toda a criatura humana, feita à imagem de Deus, é amor, luz, paz, Deus, não existe conflito, nem luta entre seres da mesma dimensão superior, porque ninguém é mais e ninguém é menos do que ninguém .

Certa vez li numa revista a seguinte frase: Se alguém é superior a si, porquê lutar?

Se alguém é inferior a si, porquê lutar? Se alguém é igual a si, não há razão para lutar, pois ambos têm a mesma compreensão de tudo.

Se os seres humanos são essencialmente iguais, lutar é idiotice.

Além disso, todos somos um no universo, de tal forma que se eu luto contra alguém , estou, com efeito, a lutar contra uma parte de mim mesmo, e isso não é correcto.

Por outro lado, se todos som os um , a vida é com unhão, congraçam ento, fraternidade, harm onia e solidariedade.

Toda a criatura hum ana tem Deus dentro de si, por isso tem o Poder Infinito, que tudo alcança e é a fonte de tudo. Quem possui esta verdadeira com preensão, não pode falar em luta ou conflito, j á que não precisa de tirar nada a ninguém , j á que ninguém o está a im pedir de nada.

Longe de ser um a luta, a vida é um a cam inhada abençoada, alegre, feliz, agradável, saudável, fraterna, harm oniosa, pelos cam inhos ensolarados e floridos deste paraíso terrestre, criado pelo Am or Divino aos seus filhos.

Você não vai lutar contra nada nem contra ninguém . Você vai cum prir a sua m issão m aravilhosa, realizando os seus dons e procurando tornar ainda m ais lindo este m undo que lhe foi dado por Deus.

- Mas, e a luta de cada dia? - insistirá você.

Não existe luta. Cada dia abre-lhe as cortinas para que você siga em frente, com fé e alegria, na realização da sua m issão cósm ica e hum ana.

Foi por isso que Jesus disse que a vida é um banquete; e eu continuo a afirm ar que a vida é um a festa.

Se você disser ou pensar que a vida é um a luta, o seu subconsciente cum prirá a sua im aginação e você gastará enorm es som as de energia para alcançar o seu obj ectivo. Se você disser e pensar que a vida é um a festa, o seu subconsciente executará essa proj ecção m ental, tornando a sua vida alegre e festiva.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 26

ENG ANO: O MUNDO NÃO É MAU

Abra as páginas da Bíblia e você verá que foi Deus quem criou o m undo.

Continue a ler e aprenderá que tam bém o ser hum ano foi criado por Deus. E, por fim , narra o livro sagrado: « E

viu Deus todas as coisas que tinha feito, e eram m uito boas.»

Vivem os, portanto, num mundo maravilhoso e bom.

Contem as flores, tão belas e lindas, envolvidas pela suavidade de fragrâncias inesquecíveis; olhe as estrelas, no seu espetáculo de luzes; erga os olhos para o céu e veja o azul infinito, galopado pela cavalaria branca das nuvens; percorra as montanhas, os rios, as cascatas, os lagos, os mares, as praias, as montanhas, os vales, as planícies sem fim; voe com os pássaros multicoloridos e caminhe com os animais portentosos ou delicados, meigos ou fortes, delgados ou possantes.

Sim, este é um mundo lindo, aprazível, delicioso, fascinante.

Agora olhe ao seu redor: multidões humanas espalhadas por toda a parte. Seres formados à imagem e semelhança de Deus. Inteligências de alcance ilimitado.

Mentes de poder inesgotável. Corações feitos para inundar de amor o planeta.

Este é o mundo de Deus e o mundo de Deus não é mau.

No entanto, se gravarem na sua mente a imagem negativa de que o mundo é mau, cheio de inimigos, de perigos, estão, na verdade, a transformar a verdadeira realidade da criação divina. Além disso, se incutirem na sua cabeça

que o mundo é hostil, você corre o risco de gerar angústias existenciais, que podem desaguar numa depressão profunda. Este mal pode, ainda, ser acrescido de um estado mental em permanente desconfiança, pavor, medo, impotência e desânimo.

Esta filosofia e teologia, ao invés de aproximar as pessoas, criando um elo transcendental de fraternidade, de boa vontade, de congraçamento, de comunhão, de solidariedade e de colaboração, cria abismos de separações sutis e subconscientes. E o ser humano entra em confusão mental pelas contradições que lhe são postas.

De um lado, insistem que deve haver solidariedade; de outro lado, pregam que o mundo é mau, que se deve fugir do mundo, que a vida está cheia de perigos, de hostilidades, de maldades e de ameaças.

Com o poder uma pessoa amar e odiar ao mesmo tempo o mundo? Com o possível abraçar e ao mesmo tempo temer o ser humano?

Seria, talvez, com o dizer que o mundo é bom e mau ao mesmo tempo

po; e que a criatura humana é boa e má ao mesmo tempo, vivendo com outros seres humanos que são filhos de Deus e filhos do mal na mesma essência.

- Pois bem - perguntará você -, onde está a verdade?

A resposta é você que a dará.

O Mestre ensinou um dia: « Procure a verdade e a verdade libertá-lo-á.»

Se nós acreditamos, porém, que o mundo e os seres que habitam este mundo são obra de Deus, chegaremos facilmente à conclusão de que vivem os num mundo bom, num mundo lindo, num mundo abençoado, num mundo agradável, em convivência com seres humanos que são filhos de Deus, tem planos do Altíssimo, imagem divina, nossos irmãos de origem e de verdade.

Neste momento, nasce, com a espontaneidade da luz solar, uma linda canção de amor no seu coração, que será cantada em sinfonia com todos os seres amados do universo.

E você dirá, com emoção: o mundo é realmente bom.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 27

CAPÍTULO 2 - PENSE SAÚDE

Hoje, mais do que nunca, tornou-se verdadeira a predição do Dr. John Schindler quando afirmou, no seu livro « Com o Viver 365 Dias Por Ano » :

«As coisas mais absurdas que se imaginaram ou se poderiam imaginar antes de 1936, sobre o mecanismo da doença induzida pelas emoções, são insignificâncias comparadas com as que têm sido descobertas. E a acumulação de novos conhecimentos apenas começou.»

Vou contar-lhe algo que é uma verdadeira revolução no campo da medicina convencional. Trata-se de um dos maiores avanços na compreensão das causas, dos efeitos e da cura das doenças.

Estudos e pesquisas científicas, realizadas por centros médicos, institutos, clínicas e universidades, descobriram que há uma interrelação perfeita entre a mente, o cérebro e o sistema im

unológico.

O sistema imunológico é composto pelos glóbulos brancos, entre os quais se destacam especialmente os linfócitos T. São os encarregados de procederem à autodefesa do organismo contra qualquer invasão ou agressão doentia e nefasta.

Se o exército branco, encarregado de fortalecer e defender o vasto território do corpo humano, estiver bem preparado, em ordem, numeroso, forte, as doenças não se instalam. E se porventura se instalarem, serão vencidas e expulsas pelos glóbulos brancos, sob o comando da elite, chamada linfócitos T.

Se a doença ou a invasão de certos vírus, bacilos, bactérias ou micróbios nocivos encontrar esse exército diminuído e fraco, conseguirá ganhar terreno e apossar-se de alguma parte do organismo, instalando-se aí de forma autônoma, prejudicial e permanentemente agressiva contra o resto do corpo.

O que é que fortalece ou enfraquece os linfócitos T e, conseqüentemente, o sistema imunológico?

PESQUISAS E DESCOBERTAS

« Mais recentemente », relata a revista *Seleções*, Agosto/87, « um notável série de experiências laboratoriais localizou com precisão o íntimo relacionamento entre o cérebro e o sistema imunológico. »

Pesquisas realizadas pelo Professor Novera Spector, dos Institutos Nacionais de Saúde, dos Estados Unidos, bem como por estudiosos da Faculdade de Medicina

da Universidade de Alabama, em Tuscaloosa, comprovaram a teoria.

Já os professores Allan L. Goldstein e Nicholas R. Hall, da Faculdade de Medicina da Universidade George Washington, descobriram que « o cérebro e o sistema imunológico comunicam-se entre si através de uma família de hormônios, chamadas timosinas, e de outros elementos existentes no sangue ».

Esta mesma revista concluiu que « muitos cientistas estão atualmente a investigar os efeitos de emoções específicas no sistema imunológico ».

A psicóloga Margaret Kemeny, da Universidade da Califórnia, em Los Angeles, constatou que « casos de recorrências de herpes genital

estavam relacionados com sensação de depressões» .

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 28

Outra equipa de cientistas verificou que o *stress* mental provoca danos no sistema imunitológico.

Realizando uma experiência, a psicóloga clínica Janice Kiecolt-Glaser e o virologo Ronald Glaser retiraram sangue de 40 estudantes de Medicina, em diferentes épocas do ano escolar e, por fim, durante os exames. Descobriram que o *stress* arrasava o seu sistema imunitológico.

O Dr. Isaac Djeraissi, Director dos Serviços de Oncologia do Centro Médico Mercy Catholic, em Filadélfia, afirma que « actualmente dispomos de provas irrefutáveis de que uma atitude mental adequada pode ajudar o sistema imunitológico a funcionar com muito mais eficácia» .

Além disso, os pesquisadores de psiconeuroimunologia contam com provas evidentes de que as emoções, as atitudes mentais e a força de vontade afectam extraordinariamente o sistema imunitológico.

Robert Adler e Nicholas Cohen, da Escola de Medicina da Universidade de Rochester, nos Estados Unidos, depois de experiências realizadas sob a inspiração do fisiologista russo Ivan Pavlov, concluíram que existe uma ligação entre o cérebro e as células sanguíneas especializadas que formam o sistema imunitológico. (Visão, 29/6/88).

Outros cientistas descobriram que o sistema imunitológico não só sofre interferência do cérebro como também comunique directamente com ele.

A doença é uma derrota temporária. Ponha em acção a sua poderosa voz positiva e confiante de comando e o seu exército de defesa destruirá os inimigos.

Quando age directamente sobre o cérebro através de pensamentos, sentimentos e emoções. O cérebro, então, reage imediatamente, libertando certos tipos de hormonas benéficas ou malféficas que, por sua vez, fortalecem ou enfraquecem os linfócitos T. Assim sendo, quando fortalece ou enfraquece o sistema imunitológico, que é comandado pelos glóbulos brancos e especialmente pelos linfócitos T.

Os estados mentais positivos levam o cérebro a liberar uma hormona chamada endorfina.

Endorfina é uma palavra composta do prefixo endo, que significa interno, e do vocábulo morfina, que é um anestésico, analgésico, sedativo.

A morfina, que você conhece, usada para aliviar ou eliminar a dor, é uma espécie de ópio aplicado directamente no sangue do paciente. É interessante saber que a morfina aplicada em injeção intramuscular, ou via oral, não produz efeito. Ocorre que se descobriu que o cérebro tem receptores para a morfina, até porque ele mesmo produz e liberta a morfina interna, sob certos estímulos. Com o sangue atinge essas regiões cerebrais, só causa efeito a morfina externa aplicada no sangue.

- Qual é a ação da endorfina?

Esta hormona, produzida pelo cérebro, alivia ou elimina totalmente a dor, tanto física quanto emocional. Além disso, pode produzir sensação de bem-estar, de euforia, de prazer, de êxtase até.

Mais ainda: as endorfinas actuam sobre o sistema imunológico, fortalecendo os linfócitos T.

- O que é que leva o cérebro a liberar as endorfinas?

São os estados mentais positivos. Por exemplo, pensamentos e sentimentos de alegria, de paz, de amor, de felicidade, de autoconfiança, de fé, de bom humor, de relaxamento, de euforia, de idealismo, de coragem, de alegre expectativa, de sucesso, de vitória, de força de vontade, de impulso, de generosidade, de boa vontade, de ternura, de iluminação interior, de sonhos e desejos grandiosos em que se acredita.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 29

A MENTE, O CÉREBRO E A ENDORFINA

Mentalizações positivas em nível beta, alfa ou teta, agem poderosamente sobre o cérebro, que liberta grandes quantidades de endorfinas, produzindo agradáveis sensações e fortalecendo o sistema de autodefesa orgânica.

Orações positivas e cheias de fé são, por isso mesmo, poderosos factores de saúde e de cura.

Meditações sobre o Bem, Deus, o Amor infinito, o Poder Infinito, a Sabedoria Infinita, a Presença Divina, a Perfeição Total, a harmonia cósmica, a comunhão universal, a Luz Divina, a essência infinita do ser humano, o Reino dos Céus, a iluminação interior, a felicidade - também produzem efeitos altamente benéficos no corpo humano.

Estados mentais positivos de contentamento interior provocam sempre bem-estar.

A integração mental e emocional com a natureza estimula positivamente o cérebro, produzindo a endorfina do prazer e beneficiando a saúde.

Também quando você se liga interiormente em Jesus Cristo no Pai Celestial, em Maria Santíssima, nos seus santos e anjos protectores, sentindo emoções positivas, estas actuam no cérebro libertando a endorfina, que não só alivia a dor com o poder levá-lo, inclusive, ao êxtase.

Agora você consegue raciocinar porque o estado de fé indescritível, alcançado por certas pessoas, em determinados momentos, chega a eliminar a dor e a curar o corpo.

O Dr. Sang Lee, formado em Medicina na Coreia, e especialista em Medicina Interna e Alergia, nos Estados Unidos, afirmou que «a mente e o corpo são um todo. Quando há uma situação alegre e esperançosa, a química cerebral altera-se, libertando um tipo especial de hormona, chamada endorfina, que fortalece o sistema imunológico, podendo, inclusive, eliminar células cancerosas».

Lembre-se de que a sua mente é a insubstituível farmácia do corpo.

OS EFEITOS DA ENDORFINA

Norman Cousins era editor da revista americana *Saturday Review*. Este homem sofreu de artrite espinhal e estava condenado a passar o resto dos seus dias no

leito, com o corpo rígido como uma estátua.

Em determinado altura Cousins ouviu o médico canadiano Hans Selye e dizer que o *stress* afecta a química do corpo e predispõe o organismo à doença.

Perante essa afirm ação, Norm an raciocinou: « Deve suceder o contrário com quem libertar as tensões. Em oções positivas, com o a alegria, devem tornar o corpo saudável.»

Passou a praticar a « terapia da fé e do hum or» , conseguindo curar-se. Tornou-se até j ogador de ténis nas horas de folga.

A revista *Planeta*, da Série Ouro, conta o caso de um j ovem lavrador, cham ado Roy Tapping, que num certo dia de 1983, enquanto trabalhava no cam po, perto de Oxford, ficou com o braço separado do corpo na altura do om bro, por um a m áquina de ceifar. O rapaz não só não desm aiou com o pegou no braço decepado e cam inhou um quilóm etro até ao hospital onde, num a cirurgia bem sucedida, que durou dez horas, os m édicos conseguiram reim plantar o braço do agricultor.

Com certeza o cérebro deve ter liberado um a grande dose de endorfina, a qual, com o você viu, tem acção tanto anestésica com o im unológica.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 30

Durante a últim a guerra, notava-se que os soldados feridos seriam ente, que deviam ser enviados de regresso a casa, suportavam os ferimentos com m uito m enos m orfina do que aqueles cujas lesões, m ais leves, determ inariam o seu regresso ao cam po de batalha. A explicação é que a agradável expectativa do regresso ao lar activava a produção da endorfina no cérebro.

Quantos j ogadores de futebol, que sofrem lesões m uito dolorosas, conseguem continuar a j ogar sem sentir as dores nem os efeitos da lesão! O entusiasmo, a vontade de j ogar e ganhar, a atenção voltada para a partida e a expectativa da vitória, não raro em ocionalizada pelos adeptos, levam o cérebro a activar a produção da endorfina.

Term inado o j ogo, aí, sim , sentem dores fortíssimas.

ESPECULAÇÕES SOBRE O ASSUNTO

Nesse m om ento, eu parei de escrever, finquei as m ãos no queixo e com ecei a im aginar o que, na verdade, teria ocorrido no corpo de Jesus Cristo, dos santos e

m ártires, quando foram subm etidos a tão dolorosos sofrimentos. Não

poderia ter acontecido que a Força Interior, a fé, a irresistível elevação espiritual, actuassem fortem ente sobre o cérebro, desencadeando grandes doses de endorfina, a qual elim ina a dor e produz sensação agradável?

E essas pessoas que passam por sobre brasas, por exem plo na noite de São João, sem sofrer queim aduras?

Não é possível que um a pessoa, em transe ou em êxtase, não sinta cansaço?

Você nunca percebeu que quando actua por am or, com gosto, por prazer, sente m uito m enos cansaço do que aquilo que deve realizar por obrigação, interesseiram ente e em estado de conflito?

No m eu Livro « O Poder Infinito da Sua Mente» , escrito em 1980, eu j á afirm ava: « A sua m ente age e o seu corpo reage. Portanto, queira bem ao seu corpo. Am e-o. Não o perturbe nem o castigue, gerando pensam entos negativos e destrutivos na sua m ente.

« Mente doente, corpo doente. « Mente sadia, corpo sadio.»

Se você soubesse o poder que a sua m ente exerce sobre o corpo, tanto na direcção da doença quanto da saúde, dedicar-se-ia m uito m ais a estudar essa realidade.

O Dr. Sang Lee, m édico coreano, contou que « até um a senhora de 70 anos, que não podia andar, anda agora a escalar m ontanhas de 3000 m etros de altura. Creio que Deus nos deu tanta vitalidade que podem os viver com saúde neste m undo, um a vez que não arranjam os problem as deliberadam ente.»

COMO A MENTE NEG ATIVA ENFRAQ UECE O SISTEMA

IMUNOLÓG ICO

Você j á sabe que as atitudes positivas e alegres fortalecem o sistem a im unológico e produzem sensações agradáveis de bem -estar, aliviando as dores.

Agora você verá, por outro lado, que estados m entais negativos enfraquecem os linfócitos T e causam sofrim ento. É o que acontece quando a pessoa está deprim ida, zangada, abatida, negativa, desiludida, fracassada, acabrunhada, debilitada, dim inuída, desanim ada, triste.

Quando alguém sente raiva, por exemplo, esse estímulo chega ao cérebro e leva-o a produzir a hormona errada, ou seja, a adrenalina. Esta enfraquece os

linfócitos T.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 31

Os glóbulos brancos, sob o comando dos linfócitos T, são os encarregados da autodefesa do organismo.

Se esse exército for dizimado, as doenças progredem e proliferam.

Pense comigo: se você está doente, o seu sistema imunológico está enfraquecido; caso contrário, o sistema imunológico lhe pediria a doença. Isso significa que você precisa urgentemente fortalecer os linfócitos T. Ora, se você se entrega ao desânimo, ao *stress*, ao abatimento, ao negativismo, além de não fortalecer o exército de defesa do organismo, está a debilitá-lo ainda mais.

Se uma pessoa, por exemplo, sofre de cancro ou de sida, é evidente que o seu sistema imunológico não funciona, pede socorro, está com balido.

Você fortalece-o pela alegria, pela fé, pela força de vontade, pela expectativa de cura, pelo Ânimo, pela autoconfiança, pela oração ou mentalização da saúde, pela imaginação positiva, pela Força Interior, pela palavra criadora, enfim pelos estados mentais positivos e saudáveis.

Mas se, pelo contrário, você se fecha em si mesmo, desiludido da cura, decepcionado com a doença, descrente de qualquer método de cura, revoltado contra si, contra Deus e contra o mundo, renitente a qualquer esforço benéfico, trancado no seu quarto escuro, estará a retirar todas as condições para que a mente e o corpo lutem pela sua cura.

Eu tenho visto pessoas ultrapassarem o cancro e a sida até o dia em que caíram no desânimo total. Aí a derrocada foi rápida. O médico norte-americano John Diamond escreveu, em 1979, que « os pensamentos odiosos e destrutivos podem esvaziar a nossa energia vital (*thimos*) e os pensamentos criativos e cheios de amor podem aumentá-la ».

Diz a revista *Visão*, em artigo sobre Medicina: « É imenso o número de pessoas que têm a saúde comprometida por choques emocionais causados pela não realização de um sonho ansiosamente aguardado, pelo desgosto com a morte de um parente ou pela aproximação de exames ou entrevistas. É menor, porém igualmente elevado, o número dos que não chegam a ter a saúde abalada, nem vêm a morrer em função dessas emoções mal administradas, mas que ficam

tem porariam ente paralisados por problemas estomacais, intestinais, cardíacos, dermatológicos e por outras desordens orgânicas mal explicadas.» (29/06/88).

Aqui é bom informá-lo de que não é uma simples emoção negativa ou positiva, bem como o não é apenas uma esporádica mentalização positiva ou imaginação pessimista, que vai acarretar, desde logo, uma catástrofe orgânica ou doença.

Assim como uma pedra só não destrói nem constrói uma casa, não são momentos esparsos e casuais de pensamentos ou sentimentos negativos ou positivos que vão produzir uma realidade mental e orgânica. Não é, pois, uma emoção e sim um estado emocional que vai produzir uma realidade benéfica ou maléfica na mente e no corpo. Não é um pensamento apenas que vai modificar o seu ser, mas um estado mental. Não é uma meditação que vai mudar a sua vida, mas a realidade mental assim ilada e vivenciada.

Não esqueça, porém, que de pedra em pedra se faz uma montanha, de tijolo em tijolo se faz uma casa, de grão em grão de areia se faz uma praia, de gota em gota se faz um oceano.

No meu livro « O Poder Infinito da Sua Mente », escrevi: « Com o corpo reage aos estímulos da mente, se você antes pensamentos de tristeza, mágoa, inveja, ódio, raiva, depressão, angústia, carência, solidão, egoísmo, vingança, ciúmes doentios, malquerença, pessimismo, discórdias, ganâncias, avareza, orgulho, nervosismo, aflição, preocupação, desilusão, fracasso, desamor, descrença -

esses pensamentos produzem desajustes e desarmonias no corpo e daí nascem as doenças.»

Você tem uma energia mais do que atômica dentro de si e pode usá-la para se destruir ou para construir uma vida saudável e rica.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

A CURA PELO RISO E PELA ALEGRIA

Com provando o efeito benéfico da endorfina na cura dos pacientes, alguns hospitais americanos estão a criar actividades humorísticas com o intuito de acelerar o processo de recuperação. Fica mais um a vez com provado o velho ditado de que rir é o melhor remédio.

Aliás, a Bíblia já o afirmava, há milhares de anos: « O coração alegre serve de bom remédio, mas o espírito abatido virá a secar os ossos.»

Em artigo de Jane Brody , publicado no jornal *New York Times*, consta que

« diversos hospitais em todo o país começaram recentemente a fazer circular, nas suas dependências, carrinhos com livros, filmes de humor, brinquedos e jogos capazes de divertir os pacientes.

Alguns desses hospitais organizaram "salas de humor", onde os doentes e suas famílias se podem unir aos funcionários para rir com o estímulo de vídeos engraçados, anedotas, e por apresentações humorísticas, muitas vezes a cargo dos próprios pacientes» .

A escritora relata que o Hospital St. Joseph, de Houston, no Texas, determina que as suas enfermeiras contem pelo menos um a história engraçada por dia aos seus pacientes.

Na Universidade de Ciências da Saúde, em Oregon, chegou a ser criada uma associação denominada « Enfermeiros para o Riso» , cujos membros usam distintivos com a frase:

« Cuidado, o riso pode ser perigoso para a doença.»

Há dias, contou-me uma amiga que um médico anestesista de certo hospital da cidade de São Borja, no Rio Grande do Sul, procurava saber qual era a música preferida dos pacientes que iam submeter-se a cirurgia. Ao regressarem ao quarto, após a intervenção cirúrgica, voltavam a si ouvindo essa música predilecta. O médico observou que isso lhes causava sensações agradáveis, prazer, aliviando as dores e facilitando a recuperação da energia.

Esta descoberta casual apoia-se na Medicina, pelos efeitos benéficos da endorfina.

Aliás, pesquisadores do National Cancer Institute, dos Estados Unidos, chegaram à conclusão de que as pessoas felizes são setenta vezes menos susceptíveis de contrair qualquer doença, inclusive o cancro.

O Dr. Sang Lee, já citado, afirmou que a dor tem íntima relação com as emoções. Tem a ver com a quantidade de endorfina produzida. Então, os cientistas descobriram que a endorfina, além de agir com o organismo, aliviando a dor física, também alivia a dor emocional. E mais tarde descobriram que a endorfina fortalece os linfócitos T, do sistema imunológico. Por outras palavras, a paz e a alegria produzem endorfinas e, desta maneira, fortalecem o sistema imunológico.

Decida-se, pois, desde já a levantar o ânimo, a rir à vontade e a cultivar a

alegria, pois além de tudo o mais trata-se de um ótimo método terapêutico.

MENTALIZAÇÃO DA ALEGRIA

« Alegria, alegria. A vida é uma festa. Deito fora toda a tristeza e decepção. A vida com esta agora, e agora estou bem disposto, radiante com o meu lindo dia de sol.

« A vida é o meu lindo dom de Deus, por isso estou a usufruir dela com toda vitalidade e esplendor.

« Cada passo é um movimento de alegria; cada palavra é palavra de alegria; cada gesto é gesto de alegria; cada pensamento é pensamento de alegria.

« Sinto a vida a meu favor.

« Eu amo esta vida, que se está a tornar cada dia melhor.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 33

« A vida é uma festa para mim... » (Do livro « O Poder Infinito da Oração »).

VOCÊ É O SEU PRÓPRIO REMÉDIO

Chegou a hora de mudar totalmente as atitudes mentais. Não importa se, até aqui, você vivia no mundo da sua própria desolação. Este é o momento em que, a exemplo do que aconteceu com o filho pródigo dos evangelhos, você vai levantar-se, sacudir o torpor e o desânimo, e vai mergulhar, com fé e alegria, na mentalização da saúde, da cura, da felicidade, do sucesso e do bem-estar.

Está a com eçar, neste instante, o seu m ilagre.

A força todo-poderosa, que age na m ente, está dentro de si.

Vej a só que m aravilha: você é o seu próprio rem édio.

Nenhum a doença resistirá ao estado m ental positivo, alegre, vigoroso e cheio de fé.

Lem bre-se de que o Mestre j á dizia que a fé m ove m ontanhas. E a fé é a energia fantástica que existe dentro de si.

Sem dúvida nenhum a, você é m uito m aior do que a sua doença.

O psiquiatra Arnold Hutschneker, no seu livro « A Vontade de Viver» , escreveu um a frase, que será m ais um a força para si: « Se realm ente desej am os viver, se tem os incentivo para viver, se tem os algum a coisa para a qual vivem os - então, estej am os em bora m uito doentes, se não esgotam os as nossas últim as energias físicas, não m orrerem os. Vivem os porque querem os viver.»

Sim , você desej a viver. Basta você concentrar-se, durante m eia hora, sobre si m esm o, e verá que há m uitas razões poderosas e irresistíveis pelas quais desej a ardentem ente viver.

Agarre-se com m ãos e pés a esses m otivos grandiosos, com o o am or, a m ulher, o m arido, os filhos, os em prendim entos, os am igos, os ideais, os proj ectos, a alegria de viver, o m aravilhoso m ilagre da vida, os netos, o seu barco, a quinta, o cão, o seu poder criativo, sej a o que for, e torne tudo isso um a fonte inesgotável de energias positivas, de alegria, de forte expectativa. E

m entalize a saúde, im agine-se a realizar esses desej os, acredite nessa realidade m ental. Dessa form a, estará a enviar poderosos im pulsos ao cérebro, que reforçará os linfócitos T, os quais se dedicarão, com força, am or e coragem , à luta contra o m al que se abateu sobre si. E você ganhará a batalha, porque você é m uito m aior e m ais poderoso do que a sua doença.

Sej a um vencedor desde j á.

Pensar, é poder.

Pode, quem pensa que pode.

Realiza, quem acredita que j á realizou. Exactam ente com o ensinou o

Mestre Jesus:

« Crede que tendes alcançado e alcançareis.» Quando você ergue a sua m ente, tornando-se positivo e optimista, já com eçou a cura da sua doença. A força e a energia nascem na m ente e expressam -se no corpo.

TUDO TEM SOLUÇÃO

A capacidade do ser humano supera em muito a m arca já atingida até ao dia de hoje.

Vai, até m esmo, além da própria imaginação.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 34

Com isto, quero dizer que você não deve depor as armas diante de qualquer situação que lhe pareça desesperada ou irreversível.

No âmbito do ser humano existe uma Sabedoria Infinita, capaz de alcançar a solução de tudo e a resposta para tudo.

A própria história da humanidade já é uma prova do que estou a afirmar.

Vou dar-lhe alguns exemplos das maravilhas que vêm acontecendo no mundo da saúde, da vida, da recuperação da perfeição física.

Entre os fenómenos das Olimpíadas do passado está o atleta Ray Ewry . Este rapaz teve poliomielite em pequeno, que o deixou preso à cama. Aos dez anos de idade conseguiu andar, com enorme sacrifício, auxiliado por muletas. Aos vinte anos já era um dos melhores atletas da Purdue University . Em 1900, quando das Olimpíadas de Paris, Ewry tinha vinte e sete anos.

Representando o New York Athletic Club, Ray ganhou três medalhas de ouro no salto e teve a sua grande vitória pessoal.

A atleta Vilma Rudolph também teve poliomielite e não só recuperou a perfeição com o bateu todas as concorrentes supersaudáveis na corrida dos cem metros, durante as Olimpíadas de Roma, em 1960. Ganhou uma medalha de ouro.

Certo dia, eu assistia a um programa educativo da Teve Globo e lá disseram que o Tarzan do cinema norte-americano teve um atraso m

ental até os seis anos de idade.

Acabo de ler a revista *Pais e Filhos*, de Agosto de 1988, onde consta que « Renata Maria Fragoso Certain, com apenas doze anos, transformou-se num precioso exemplo para milhares de crianças e pais do mundo inteiro. Portadora da síndrome de Down, mais conhecida por mongolismo, a menina, recentemente, conquistou todos os primeiros lugares nas provas de natação da VIII Olimpíada Especial do Estado de São Paulo, e já se prepara para disputar a Olimpíada Brasileira, em Outubro. Carregada de medalhas e dedicada nos treinos, Renata é um caso raro de criança portadora da síndrome de Down, que consegue levar uma vida normal.

Frequenta o Primeiro Grau, nunca teve que tomar remédios e alimenta-se muito

bem .»

Esses e muitos outros exemplos mostram que tudo tem solução.

Lembre-se de que o amor é a força todo-poderosa que cura, regenera e aperfeiçoa o ser humano.

Se na sua família há casos de paralisia, mongolismo, autismo, e outros problemas, nunca deixe de ver essa criatura maravilhosa como a filha de Deus perfeita, cuja atriz divina é e continua perfeita, esperando que o milagre do amor, da paciência, da persistência e do uso de todos os recursos da ciência expressem essa realidade que, em essência, já existe.

Claude Bristol e Harold Sherman escreveram certa vez: « Nunca diga que alguma coisa é impossível, mesmo que nesse momento lhe pareça totalmente impossível.»

Todo o ser humano é filho de Deus perfeito, portanto carrega em si a capacidade e as condições essenciais da perfeição.

A DISTÂNCIA ENTRE A VIDA E A MORTE

Há algum tempo, ouvi o depoimento de uma senhora que estava a atravessar um péssimo momento na sua vida. A escuridão tomou conta da sua mente, o desespero passou a perturbar o seu raciocínio e teve vontade de lançar a vida no abismo do suicídio.

Queria morrer.

De repente, senti com o que um a explosão de luz na sua cabeça. Ora, se a vida é um a festa, que estava ela a fazer no m eio de tanta escuridão?

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 35

Reagiu com todas as forças m entais, a tal ponto que, naquele m esm o instante, com o por m ilagre, senti-se tom ada de paz e de alegria.

Superou a agonia.

Eis um a lição poderosa para nunca desanim ar.

A distância entre o desespero e a alegria de viver é apenas de um pensam ento.

A distância entre a noite e o dia, entre a tem pestade e a bonança, é de algum as horas, m as a distância entre o desespero e a paz pode ser de apenas alguns instantes.

A luz, segundo os entendidos, percorre a distância de trezentos m il quilóm etros por segundo; o pensam ento é m ais rápido.

FAÇA-SE A LUZ E A LUZ SE FARÁ

O desespero tom a conta de um a pessoa, ou porque o criou na sua m ente ou porque o aceitou. Portanto, o prim eiro passo é não criar o m al na m ente ou não o aceitar. O segundo passo é criar a luz dentro de si, através da energia do pensam ento.

Luz é energia; pensam ento é energia.

O seu pensam ento positivo é um a energia tão poderosa que é capaz de transform ar as trevas em luz e o desespero em felicidade.

Diga agora m esm o para si: « Faça-se a Luz dentro de m im .» E a Luz se fará.

Neste instante, você estará a accionar a energia m ais poderosa do m undo, que há-de realizar o m ilagre da sua paz interior.

Em vez de m ergulhar na escuridão do sofrim ento e da m orte interior, procure a Luz que existe dentro de si.

Acredite que, neste m om ento, está a sair do fundo do poço, e um a

Força Superior realizará o milagre.

Volto a insistir: a distância entre a vida e a morte, entre o desespero e a alegria de viver é apenas a distância de um pensamento.

Use o seu Poder Interior e diga para si mesmo, com fé e com firmeza: « Faça-se a Luz dentro de mim. » E assim será.

LIBERTE-SE DAS OBSESSÕES

Numa das últimas Noites da Cura, realizada no Estúdio Alfa, proferi uma palestra sobre a libertação de um dos principais males da nossa época: a obsessão.

Às vezes, acontece um revés na sua vida, um problema maior, uma situação desagradável, um acontecimento que abala a sua posição social ou familiar, e essa ideia negativa, ou imagem obscura, vai-se fixando na sua mente. A todo o instante você inflama-se com o pensamento voltado para o problema. Mesmo

quando está a ler o jornal ou a ver televisão, a conversar ou a guiar um carro, esse pensamento atropela os outros e toma conta da sua mente. Acaba por se transformar numa obsessão.

E a obsessão torna-se um problema mental e físico. Causa-lhe cansaço e esgotamento. É

como se você estivesse a andar pela rua e, a cada instante, tropeçasse numa pessoa, num poste, numa caixa: quando chega ao seu destino, está esgotado. Fez o que deveria fazer, que é um determinado percurso, mas gastou muito mais energia do que o necessário.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 36

A continuar, essa ideia fixa na sua cabeça pode acabar por tomar conta de si e da sua vida.

IDEIAS IMPULSIVAS E DEPRESSIVAS

A obsessão pode ser provocada por ideias impulsivas, com aqueles que lutam para passar no exame e, estudam de dia e de noite, todos os dias, sem trégua, e por fim acabam por não passar no exame e por esgotamento. Morrem na praia, como se diz.

Há os que se fixam no seu negócio e nada mais lhes entra na cabeça.

Há os que se deixam envolver por situações de com petição exaustiva; os que têm pressa exagerada em tudo, achando que devem conquistar o mundo em oito dias; os que são impulsionados por uma paixão que não vê mais nada além disso. Há muitos outros exemplos.

Existe, ainda, a obsessão por ideias depressivas, ideias que causam abatimento, tais como a ansiedade vaga, insegurança, conflito familiar ou social, fracassos, dívidas consideradas insuperáveis, desprestígio, medos profundos, assim por diante.

Um jovem solteiro, por exemplo, que engravida e comete a imaginar a decepção dos pais; o medo de que a expulsem de casa; o que vão dizer os parentes, amigos e conhecidos; os comentários dos colegas; o medo do futuro; e essas ideias vão tomando conta da cabeça, com o uma broca que vai varando a mente.

LIBERTE-SE

Você já viu que a obsessão não é nada mais do que pensamento negativo fixado.

É o uso do Poder da Mente ao contrário. Lembra-se, antes de tudo, que existe sem precisar uma solução para qualquer situação. Você tem dentro de si uma Sabedoria Infinita que, se invocada, orienta os seus passos para uma maravilhosa solução; e tem, no seu interior, um Poder Infinito, que remove todas as barreiras e tudo lhe dá.

Se você está afundado em dívidas, apavorado por não poder pagá-las, imaginando a desmoralização perante a sociedade, saiba que dentro de si está a fonte do Tesouro Infinito.

Neste caso, leia o meu livro « Você tem o Poder de Alcançar Riquezas » .

EPIDEMIA NO MUNDO DE HOJE: DEPRESSÃO

Talvez seja difícil encontrar uma pessoa que não tenha sofrido de depressão passageira.

Mas há inúmeras pessoas que se afundam em depressão crônica.

A depressão é uma desgraça porque a pessoa perde o ânimo, baixa as energias internas, sente-se com balda e sem forças. É com o um pneu furado ou com o um balão esvaziado.

SINTOMAS E CAUSAS

Entre os sintomas mentais, sabe-se que a depressão produz falta de ânimo, insegurança, perda de incentivo para a vida, alheamento dentro de si, dificuldades de tomar decisões; a pessoa vê-se paralisada com medo do desempenho da concorrência, dos colegas, dos chefes; detesta o ambiente de trabalho, por imaginá-lo demasiado agitado; sem confiança em si, intranquila; vê o seu dia-a-dia com o mesmo sucesso sem sentido; sente-se vítima e acha que Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 37

ninguém a compreender nem a valorizar; culpa os outros pela depressão; fica temerosa de tomar iniciativas; quer ficar isolada...

A causa da depressão é sempre mental, provocada pela reacção psicológica negativa aos acontecimentos da vida, com o fracasso no negócio, perda de um

ser querido, decepção no amor, despedimento do emprego, brigas, desentendimentos, injustiças, assim por diante. O ódio, a inveja, a suspeita e o medo são pensamentos negativos que tendem a baixar a energia vital, ao passo que pensamentos positivos e cheios de amor aumentam a energia interna.

COMO CURAR

Se a causa da depressão está na mente, a cura processa-se quando são mudados os padrões mentais de pensamento.

A psicoterapia para a depressão - com o entendimento - consiste em ajudar o paciente a criar uma resposta positiva aos seus males. A cura ocorre no momento em que a pessoa se torna positiva, alegre, cheia de vida, feliz, animada, iluminada pela fé na realização de seus ideais.

ONDE ESTÁ A CAUSA DA DEPRESSÃO? NA MENTE OU NO CORPO?

Se uma pessoa procura o tratamento da depressão em remédios para o organismo, está a considerar que a depressão é um mal físico.

Na verdade, os problemas de saúde, que ocorrem no indivíduo deprimido, são consequências da depressão e não a causa.

A depressão é um estado mental. Mas a causa deste estado mental pode até ser uma doença orgânica, isto é, o conhecimento de que

está com cancro, ou com sida, ou com diabetes; com o pode ser um fracasso nos negócios, o divórcio, a desavença com um irmão, a perda de um ente querido, um a inj ustiça sofrida, e assim por diante.

Não é, pois, o corpo que produz a depressão, mas a mente deprimida é que aflige o corpo, perturbando a harmonia das funções vitais, diminuindo as energias físicas, deteriorando as forças.

O resultado é o corpo cansado, nervoso, abatido, fraco, com largas sensações de dor, prisão de ventre ou diarreia, taquicardias, tonturas, respiração irregular, perda do apetite, desinteresse sexual, insónia e outros males.

O colapso da energia interna produzirá o colapso da energia externa.

OS ANTIDEPRESSIVOS

Raphael Lenné, no seu livro « Com o Vencer o Esgotamento », escreveu: « Desde que surgiram os psicotrópicos antidepressivos, os psiquiatras têm tentado aplicar

esses medicamentos para impedir o surgimento de uma nova fase depressiva.

Portanto, não os interrompam, em breve administrem em doses menores. Os resultados, porém, foram decepcionantes; a nova fase veio, apesar de tudo.

Aumentou-se, então, a dose, mas o remédio já não produziu efeito. Portanto, mais um fracasso.»

É o que se vê, também, com as pessoas viciadas em tóxicos; precisam cada vez mais do produto, e com frequência cada vez maior, para superar as crises depressivas que se sucedem ao uso da droga. Daí, então, ocorrem casos de pessoas morrerem por superdoses.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 38

Sucedem, às vezes, no entanto, que o paciente está tão sem ânimo que o médico entende por bem dar-lhe comprimidos para activar os impulsos cerebrais, com o ponto de partida, para ver se a pessoa, daí por diante, se ajuda a si mesma.

ACTIVE AS ENERGIAS MENTAIS

Aqui eu quero apenas citar o psiquiatra Alexander Lowen: « Quanto mais eu pensava no problema da depressão, mais convencido me tornava de que a questão da fé era importante para a sua compreensão. No início, não tinha uma concepção definida do que seria fé. As pessoas pareciam ter muitas fés diferentes; contudo, apesar das diferenças, a pessoa com fé não fica deprimida.

Enquanto a fé da pessoa for forte e activa, manterá o movimento da vida, que é o que o indivíduo deprimido não consegue fazer. Fui obrigado a chegar à conclusão de que o paciente deprimido é uma pessoa sem fé. Ele não pensa sobre si mesmo de maneira. Com o psiquiatra, eu via-o com uma pessoa doente, alguém cujos sistemas com o ser humano estão perturbados, tanto a nível psicológico como o físico. Em qualquer caso, permanece verdadeiro que há uma relação íntima entre sua doença e a perda da fé.» (Do livro « O Corpo em Depressão »).

Há uma tendência bastante acentuada, entre as pessoas, para remoerem os seus males, contando-os a toda a gente.

Às vezes, acontece com o aquela piada do sujeito que foi ao analista, porque estava cheio de problemas. A vida dele era um rosário permanente de problemas. Da última vez que consultou o médico, disse, muito apreensivo:

- Olhe, senhor doutor, vim aqui porque devo estar com um problema muito sério.

- Qual é o seu problema?

- O meu problema é que agora não tenho nenhum problema. Isso não é normal.

Sempre que alguém ficar a repisar os seus males e dificuldades, seja aos amigos seja ao analista ou médico, estará a diminuir as suas energias vitais, porque a palavra produz a energia do conteúdo da palavra. Palavras, imagens e lembranças negativas produzem energias negativas, isto é, produzem menos energia positiva.

- Mas se revolver o passado não traz a cura, como o faz? -perguntará você.

A resposta já está dada pelo Dr. John Diamond: « A psicoterapia não é para ajudar o paciente a expulsar as suas emoções negativas, mas as

para o ajudar a transformá-las em positivas.»

Continua Diamond: « Pense apenas no seguinte: você pode passar anos na terapia e, sessão após sessão, o seu timo enfraquece porque você está a tratar continuamente com o que é negativo. Talvez você saia do tratamento com um aumento da compreensão do melhor dos seus problemas, porém, no fim, o resultado será um aumento da inibição de sua Energia Vital.

« - Mas - dirá você - a psicoterapia não é isso, discutir o que está mal para que possa ser aliviado?

« Sim, claro, mencione a todo custo o que está errado, mas não fique a discutir, a analisar, a permanecer nisso. Exponha as suas emoções negativas e mude-as para positivas imediatamente, aqui e agora. Se proceder assim, você vai sair da sessão com um passo mais leve, com um sorriso no rosto» .

E quanto ao facto de a pessoa estar, por outro lado, sempre a lamentar-se, ensinam os psiquiatras Frank Caprio e Joseph Berger que a pessoa deve dizer:

« Recuso-me a ser dominado pelo sentimento de autopiedade. Lamentando-me, só farei com que as coisas piores .»

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 39

ONDE SE SITUA A CURA

Eu digo constantemente, nas palestras, que a cura da depressão não está no

conhecimento das causas, mas na mudança dos padrões de pensamento e de sentimentos. Só nesse momento acontece a cura.

Uma pessoa não fica curada da sua depressão porque descobriu a causa, mas porque mudou o seu estado mental. A cura está na mudança da mente.

- Mudar, como?

Pense alegria, felicidade, amor; imagine-se cheio de vida, iluminado positivamente.

Ponha fé na sua mente e acredite que agora você é outra pessoa e a

sua vida está cada dia m elhor e m elhor.

Com o o pensam ento produz a realidade do seu conteúdo, agora a sua realidade é essa.

Portanto, está curado.

Se ao contrário de am aldiçoar a sua escuridão, acender um fósforo, j á haverá luz na sua m ente. E luz é energia positiva.

AS DROG AS PARA ALEG RAR A MENTE

Pode ter acontecido que você se tenha sentido nervoso, deprim ido, tom ado de ansiedade. É um desconforto do qual você pretende livrar-se o m ais rapidam ente possível. Para isso, apela às drogas, ou sej a, aos calm antes, aos sedativos, aos estim ulantes, aos excitantes, ou coisa parecida. Se você proceder assim , está a tentar apenas elim inar o efeito sem elim inar a causa, e acaba por não conseguir nem um a coisa nem outra.

Excitação nervosa, depressão, ansiedade, são consequências de um a situação m ental ou em ocional.

Suponham os que você tem de proferir um discurso esta noite e, à m edida que a hora vai se aproxim ando, o nervosism o passa a tom ar conta de si; de repente, o seu nam orado diz que está tudo acabado entre vocês e então você sente um a nuvem negra a escurecer-lhe a m ente; um dia, um am igo seu, ou seu sócio, ofendeu-o, e essa situação abateu o seu ânim o; quem sabe, ontem fez um péssim o negócio, perdeu dinheiro, e agora anda deprim ido com o nunca. Há inúm eras situações na vida em que a sua m ente recebeu um im pacto em ocional negativo, que acaba por abalar um pouco as estruturas m entais, em ocionais e físicas.

A capacidade de reagir a certas vicissitudes desagradáveis, que acontecem no dia-a-dia, varia de pessoa para pessoa. Há pessoas que se enfurecem em face de um a ofensa, de um desaforo ou de um insucesso na profissão, outras pessoas, devido à aprendizagem da ciência do Poder da Mente, trocam logo de pensam ento, m entalizam a solução e seguem em frente, com fé e renovado ânim o; outras pessoas há que recalcam os seus desagradados, lançando-os para o fundo do depósito m ental, até que estoure; e há, ainda, alguns tipos de pessoas que se afundam num a tristeza, desânim o e depressão sem fim . Estas m ostram -se sem pre sensíveis, captam os m ales do m undo, e vivem a cultivar sofrim entos sobre sofrim entos. Neste caso, o organism o com eça a ressentir-se e a reclam ar.

Surtem os sintomas e os mal-estares, que podem abalar os nervos, produzir taquicardias, provocar úlceras, abater as energias físicas, promover insónias, causar prisão de ventre ou disenterias, gerar dores de cabeça, assim por diante.

Daí, para tentar a solução através de com primidos, calmantes, excitantes, vai um passo. É que pouca gente se dá conta de que os males da mente devem ser curados na mente. Se você está triste, precisa urgentemente de criar a energia da alegria; mas lembre-se de que tristeza e alegria são estados mentais.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 40

Pensamentos de alegria, imaginações de alegria, mentalizações de alegria, orações de alegria produzem a alegria e, conseqüentemente, fazem desaparecer a tristeza.

Rompa o mau hábito dos pensamentos e sentimentos negativos de tristeza, de desânimo, de abatimento, de ansiedade, criando pensamentos positivos de alegria, de fé, de segurança interior, de crença no poder da sua mente, de reconhecimento da existência de uma Força interior, que remove todas as montanhas de obstáculos e realiza os seus sonhos e desejos.

Vou encerrar este capítulo citando Milton Powell, no seu livro «Doenças Nervosas» :

« É falacioso acreditar no efeito fácil dos remédios, ou que a perda dos maus hábitos é sempre lenta e dolorosa. De facto, as drogas apenas prolongam e pioram a doença, além de permitir ao doente manter os maus hábitos de vida física e emocional. Cada mau hábito corrigido permitirá obter mais energia para corrigir o seguinte.»

Perante qualquer situação desagradável ou depressiva, respire fundo e diga para si mesmo: « Eu sou o meu próprio Poder, por isso não aceito derrota de espécie

alguma. Eu sou um vencedor alegre e feliz.»

SORRISO: ÓPTIMO REMÉDIO

« Sorriso, lindo sorriso

Rosa nos lábios nascida

Chave do m eu paraíso

Fonte da água da vida.»

Era ao am anhecer. Ao abrir as j anelas do Hotel Glória, no nono andar, contem plei a beleza da Baía da Guanabara, doirando-se aos raios esplendorosos do sol, e então da m inha m ente nasceram estes versos.

Talvez, no m esm o instante, outras pessoas abrissem as j anelas, olhassem para as águas da Baía da Guanabara e exclam assem , com o rosto contraído: m ais um dia de tédio e de sofrim ento!

Lem bro aqui um a afirm ação do im perador rom ano Marco Aurélio, considerado o m aior sábio da Rom a antiga. Por sinal, vi a estátua desse im perador, a cavalo, num a praça de Rom a.

Segundo o guia da excursão, esta foi a única estátua rem anescente do paganism o, conservada apenas porque pensavam que se tratava do im perador Constantino, inaugurador da era cristã em Rom a.

Marco Aurélio j á dizia: « A nossa vida é o que dela fizeram os nossos pensam entos.»

Não adiantou nada Deus ter criado um a Guanabara de tantas belezas, de tanta poesia e encantam ento, para aquele hom em que estava a com eçar a m anhá com a m ente obscurecida pelos seus problem as e sofrim entos.

A sua vida é o que forem os seus pensam entos. É m ais que óbvio.

SORRIA DESDE O AMANHECER

- Mas, o que é que vou fazer, se com eço o dia m al disposto? - indagará você.

- Acorde e sorria para si e para a vida.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 41

- É que não m e sinto bem , por isso não consigo sorrir! William Jam es, pai da m oderna Psicologia norte-am ericana, ensinou, com m uito acerto, o seguinte:

« Diz-se que rim os porque estam os alegres; m as o inverso tam bém é verdadeiro: porque rim os, ficam os alegres.»

Pois bem , com ece a sorrir, nem que sej a contrariado, desde o m om ento em que acorda.

De início poderá parecer-se com o alguém que está a em purrar o carro que não quer pegar. O

carro vai indo aos solavancos, bufa, pega e vai-se abaixo, pega novam ente, funciona um instante, vai-se abaixo, pega novam ente, solta um a baforada escura de fum o pelo tubo de escape, continua a funcionar, indeciso, e por fim arranca com toda a vitalidade e energia.

Da m esm a form a, o seu sorriso exterior accionará o sorriso interior, porque estará a criar as m elhores condições para isso.

Agora, por exem plo, sorria.

Você tirará benefício do seu sorriso e os outros tam bém sentirão o influxo benfazej o do seu sorriso.

« Sorrias sem pre na vida.

Onde quer que tu estej as,

Põe sorrisos nas bandej as

E dá-os ao m undo inteiro...

O m undo estará sorrindo,

Mas tu estarás m ais lindo,

Pois tu sorriste prim eiro!»

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 42

CAPÍTULO 3 - O CAMINHO CERTO DA RIQ UEZA Eu sei que você desej a viver confortavelm ente, na abundância, tendo dinheiro não só para as necessidades, m as tam bém para o lazer.

Pode ser que o seu discurso quotidiano contenha desprezo pela riqueza e faça constantem ente o elogio da pobreza, com o se fosse virtude e patriotism o. Na verdade, nem você nem ninguém consegue

m anter incólum e essa m áscara de pobreza, porque você vai queixar-se de que os preços estão m uito altos, de que o bilhete de autocarro está insuportável, de que o quilo da carne está sem pre a subir, de que não consegue com prar um fogão m elhor porque o salário não chega, de que ter carro, para si é um sonho im possível... Isso quando não vai para a rua fazer greve para aum ento de salário.

Conheço j ovens que pregam acirradam ente contra a riqueza e depois aborrecem o pai por não lhes com prar as calças da m oda Punk e reclam am com a m ãe por não receberem um a m esada que chegue para dois bailes por m ês. São as pregações confusas e contraditórias que perturbam tantas m entes incapazes de raciocinar.

Riqueza ou pobreza nunca foram e nunca serão testem unho de bondade, de fraternidade, de am or cristão, de felicidade, de desapego m ental ou de qualquer virtude.

Riqueza ou pobreza apenas indicam o tam anho do m undo exterior.

Clem ente de Alexandria, fam oso escritor e doutor da Igrej a Cristã prim itiva, m uito respeitado pela sua sabedoria doutrinária, escreveu que « não é nenhum a virtude invej ável ou grandiosa viver sim plesm ente sem riquezas» .

O m undo exterior existe para o servir, dando-lhe condições de se expressar plenam ente na vida, alcançar os seus obj ectivos, prom over a sua saúde, realizar os seus dons e talentos e conceder-lhe as m elhores condições de lazer.

Conheço gente que prega contra a riqueza, abençoa a pobreza, e quer que lhe dêem livros de graça, entradas de graça, salta o m uro para entrar no parque de diversões, ludibria o porteiro, no futebol, engana o em pregado do restaurante, porque está m al de dinheiro.

Você m esm o está a perceber a confusão m ental dessa gente.

Deus criou as riquezas do universo para que você se aposse delas e delas usufrua em todas as dim ensões que desejar.

Mas lem bre-se de que riqueza e pobreza não passam de estado de espírito.

A m ente é a única fonte geradora de riqueza ou de pobreza.

Jam ais existirá um a pessoa rica que faça a apologia da pobreza, j am ais existirá um pobre que faça a apologia da riqueza.

Cada um colhe o que sem eia na m ente.

A sua situação económic a e financeira nada m ais é do que o efeito da sua própria causa m ental.

É im possível um a pessoa, sej a quem for, alcançar riqueza m aterial sem , antes, a processar m entalm ente.

O m undo m aterial de quem quer que sej a não é nada m ais do que a realização do seu m undo m ental. Por outras palavras, só depois de existir a riqueza na sua m ente, em form a de pensam ento, de desej o, de im agem , de ideia, de pedido, de oração, de proj ecto, de plano, de m eta, é que pode exteriorizar-se m aterialm ente.

Tanto riqueza com o pobreza são estados de espírito.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 43

Com o pode, pois, alguém que tenha um a crença na pobreza conseguir abundância m aterial?

- Faça-se conform e a vossa fé - j á dizia sabiam ente o Mestre Jesus.

Acontece em si aquilo em que acredita, sej a pobreza ou riqueza. A escolha é sua.

OS SEUS PENSAMENTOS MATERIALIZAM-SE

Se você acredita que não conseguirá enriquecer porque não tem capacidade, ou porque não tem estudos, ou porque onde m ora não há as m ínim as condições para tal, ou porque a sua religião não perm ite, ou porque foi inj ustiçado, ou por qualquer outra razão - não enriquecerá. E

não enriquecerá, não porque qualquer dos m otivos acim a não sej a válido, m as porque o seu m undo m aterial é consequência dos seus pensam entos e crenças.

Im agine um a lagoa cuj a água é abastecida por um ribeiro: se você estancar o ribeiro, secará a lagoa. Não existirá a lagoa. Da m esm a form a, estanque a fonte da riqueza existente no seu interior e esta não fluirá para o m undo exterior.

Há um a relação total e absoluta entre o seu pensam ento e a realidade obj ectiva.

É a Lei de Causa e Efeito.

Não é a realidade material que cria a sua realidade mental, mas é esta que produz a realidade objectiva.

A má sorte, portanto, não se abate sobre si, é você que a cria; assim com a sua prosperidade é resultado dos seus pensamentos e desejos.

Riqueza é estado de espírito.

Seja rico mentalmente e será rico materialmente. Essa é a Lei. Plante sem pensamentos positivos na sua cabeça, pois somente esses poderão produzir frutos positivos.

TODAS AS ESCADAS TÊM UM PRIMEIRO DEGRAU

Vejam o que escrevi no meu livro « Você Tem o Poder de Alcançar Riquezas », no capítulo dedicado à riqueza e à questão social: « Basta olhar além da própria janela para se perceber que há uma multidão incalculável que passa fome, que vive na miséria e em privação.

Esta é uma realidade constatada universalmente.

Ninguém deseja que esta situação permaneça no mundo.

Salta aos olhos o problema dos que vivem em bairros de lata, dos que não têm emprego fixo e dos sem-terra.

Existe uma variadíssima literatura que analisa o problema do ponto de vista social, humano, religioso, político, psicológico e sociológico.

Todas as forças vivas da nação desejam que seja eliminada essa chaga da sociedade civilizada.

Os políticos elaboram movimentos que visam chamar a atenção para a situação e os governos prometem fazer tudo para que as classes menos favorecidas tenham melhores condições de vida.

As Igrejas levantam-se, quase unânimes, na defesa dos pequenos, dos sem-terra,

dos desempregados.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Todos, portanto, inclusive este livro, tem a elogiável intenção de eliminar a pobreza, a fome, a miséria, da face da terra.

Nisto, todos estão de acordo.

A divergência vem quando se analisam as causas e as soluções.

Cada ideologia vê o mundo pelo seu próprio ponto de vista.

Nesse livro continuo a escrever sobre este tema candente, na busca da solução do problema.

Citei o texto acima porque queria tocar, ainda que superficialmente, num dos assuntos que muito se comenta em escritos e análises da situação: o desemprego.

EXISTE EMPREGO?

Acha você que não existe emprego para uma pessoa responsável, dedicada, honesta, trabalhadora, cumpridora dos seus deveres, eficiente?

Asseguro que essas pessoas continuam a ser procuradas de lanterna na mão, em pleno dia. Portanto, emprego e trabalho não faltam. Faltam pessoas que queiram realmente trabalhar.

Mesmo nos períodos críticos de recessão de há alguns anos, na época em que eu dirigia um gráfico, continuava sem preter a procura de novos funcionários.

Hoje, quando se fala em desemprego, vejamos muitas indústrias sobrecarregadas de trabalho, à procura de operários. Um exemplo disso é o Parque Balneário Turístico Oásis, que anda, desde há muito tempo, a oferecer trabalho para qualquer tipo de mão-de-obra, desde jardineiros, faxineiros, calceteiros, quebradores de pedra de alicerce, marceneiro, mecânico, electricista, pedreiro, salva-vidas, pintores, pintores de letreiros, serventes de pedreiro, tanto para trabalhar ao mesmo tempo com a tarefa.

Você poderá dizer que o problema é o salário baixo. Até pode ser. Mas quanto a isso, é preciso tecer pelo menos duas considerações: primeira, para se atingir o topo da escada é necessário começar pelo primeiro degrau. Grande parte dos

homens bem sucedidos de hoje começaram humildemente, ganhando pouco, com engraxadores, paquetes, varredores, serventes

de pedreiro, auxiliares disto ou daquilo. E subiram . Segunda, o salário é questão de produtividade. Ninguém vai pagar 900 mil cruzados a quem produzir 400 mil cruzados/mês.

Todos os operários que são bons, que são esforçados, eficientes, obrigatoriamente sobem na vida e alcançam a remuneração desejada.

O problema, pois, situa-se na mente. É questão de formação, de visão, de orientação, de estímulo, de persistência.

Todo o ser humano é imágem e semelhança de Deus, tem Poder Infinito dentro de si, portanto tem capacidade de alcançar por qualquer ponta e tornar-se produtivo, eficiente, especializado. E rico. Muito rico.

Riqueza é estado de espírito.

Saiba que só você pode construir a sua riqueza e o seu sucesso. E se assim você determinar, ninguém barrará o seu caminho. Mas comece, por qualquer lado.

QUEM VIVE EM BAIRROS DE LATA PODE SER RICO?

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 45

« Os que vivem a reclamar por falta de dinheiro, de capital, de oportunidade, de padrinho rico, o que lhes falta, na verdade, é uma ideia rica e forte.» Fiz esta afirmação no livro

« Você Tem o Poder de Alcançar Riquezas » .

Para si, que se julga marginalizado ou deserdado da sorte, quero contar carinhosamente esta história: Existia uma criança muito pobre, que nasceu num comboio. O comboio corria em direção à costa do Oceano Pacífico, em 1938. A mãe levava consigo três meninas pequenas.

Durante o percurso, nasceu no vagão um garoto. Era uma família muito pobre. O

menino cresceu, mas a pobreza continuou, a tal ponto que dormia de fome na escola. Quando jovem, resolveu ser bailarino e foi ter as primeiras aulas de *ballet*. Os professores não viram nele nenhum

talento, nem m esm o tendência para essa arte, a ponto de dizerem : « Ele salta com o um sapo, nada m ais.»

Este é o início da história do m aior bailarino vivo: Rudolf Nureiev.

Depois de um a longa cam inhada de glória e de sucessos, que lhe renderam grande fortuna, Nureiev acabou por assum ir a direcção da ópera de Paris.

AG ORA PENSE COMIG O

Você é pobre, m iserável até. Nureiev tam bém era. Você passa fom e, é subnutrido.

Nureiev tam bém passava fom e. Você acha que não tem capacidade. Tam bém disseram isso de Nureiev.

Você acha que tudo é difícil de conseguir. Sucedeu o m esm o a Nureiev.

Você quer um lugar ao sol. Nureiev tam bém queria.

Você está a ter m uitas dificuldades. Nureiev tam bém teve.

Então por que é que você está num bairro de lata e Nureiev está em Paris a dirigir a Ópera?

A diferença está em que você ficou parado e ele seguiu em frente.

A diferença está em que ele acreditou na sua capacidade e no seu desejo ir resistível e você acreditou apenas na sua m iséria.

Ele tinha a certeza de que venceria e você acha que não tem condições para alcançar os seus objectivos.

Ele tinha um ideal. Você não tem .

Ele achava que tinha lugar para ele no m undo e você acha que os outros não lhe dão lugar nenhum .

Ele dispôs-se a alcançar os seus objectivos. Você não se dispõe a coisa nenhuma a.

Aí com eça a grande diferença que existe entre o que vive num bairro de lata e aquele que alcançou um lugar ao sol.

Quem vive num bairro de lata não foi derrotado, porque ninguém tem

poder de derrotar ninguém na vida. É a própria pessoa que se derrota.

Um a ideia rica e forte na mente de um ser humano, feito à imagem e

sem elhança de Deus, quebra barreiras, derruba montanhas e produz o milagre da sua própria materialização.

Lembre-se de que o pensamento cria; o desejo o atrai; a fé realiza.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 46

O CAMINHO DO SUCESSO

A vida seria uma maravilha se cada pessoa pudesse realizar todos os sonhos e projectos da sua mente. Este iria orar na casa dos seus sonhos; aquele conseguiria rapidamente a cura do seu estômago; aquele outro entraria no seu tão desejado carro novo; uma outra pessoa teria vencido a sua timidez de se apresentar em público; já alguém iria para o ansiado casamento; assim por diante.

Na verdade, tudo isso pode e deve acontecer.

Porque lhe teria Deus dado o poder de sonhar coisas boas, a si e à humanidade, sem lhe dar a capacidade de tornar os seus sonhos realidade?

Se a capacidade de criar algo na mente não fosse acompanhada da capacidade de realizar isso, Deus teria praticado um desequilíbrio na obra da sua criação.

Mas em Deus tudo é sábio, tudo é perfeito. Portanto, se você tem o poder de sonhar e desejar um mundo maravilhoso para si, tem o poder de torná-lo realidade.

James Allen já dizia: « Vós mesmos determinais o vosso sucesso e insucesso.»

Pode ser que você não saiba como transformar as criações da sua mente em realidades físicas. Mas não é por isso que uma verdade deixa de ser verdade; e não é por isso que um poder deixa de ser poder.

Um dia, andava eu pela rua, quando vi um senhor que tentava, por todas as formas, fazer o seu carro andar, sem o conseguir; nem por isso deixou de acreditar que o carro andaria.

Cham ou um entendido e, em poucos minutos, lá estava o carro a andar no melhor do que nunca.

Se alguém disser que existe a possibilidade de você progredir na vida, realizar os seus sonhos, materializar os seus projectos, pelo menos pare um pouco para

pensar, antes de responder que é impossível. Reconheça que a sua inteligência é grandiosa e que a sua cultura é ampla, mas você não sabe tudo o que se pode saber neste momento emundo de Deus.

A vida, com certeza, é muito melhor do que a que você está a viver; e é bem maior do que você imagina.

CONSTRUA O SEU IMPÉRIO

Certo dia, encontrei um senhor muito desanimado, queixando-se de que sua vida era um fracasso, pois havia sempre alguém que o impediria de caminhar.

Na verdade, os outros não são mais do que você. É você que se está a permitir inibir.

Se uma pessoa se deita na rua, pode-se queixar de que os outros passam por cima dele?

O que deve fazer é levantar-se e seguir o seu caminho.

Há aquele que não assume nenhuma posição na vida e depois se queixa de que os outros o colocaram em posição sacrificada.

Determine a sua posição e ocupe-a.

Pode ser que você sempre se conforma e emacompanhar os colegas e amigos nos seus programas nocturnos ou dominicais e chega a casa irritado, porque teve que ir onde não queria.

Assuma a sua própria determinação, faça o seu programa, e desaparecerá a frustração.

Talvez você goste de um trabalho, mas está a fazer outro, só para não desgostar alguém.

E sente-se com o peixe fora da água.

Solução? Muito simples: Seja você o condutor da sua vida e está acabada a confusão.

Um dia, conheci um jovem que namorava um rapaz mas gostava de outro. E

ficava nessa corda bamba, porque não queria entristecer ninguém . Acontece, no entanto, que estava a entristecer-se a si mesma, ludibriando o namorado, e perdendo a oportunidade de ser feliz.

Onde quero chegar?

Apenas desejo o que você examine as suas queixas, as suas frustrações, os seus sofrimentos e verá que você é o único responsável. Pare de acusar quem quer que seja.

Faça o seu próprio caminho. E abençoe a humanidade e o mundo.

Não tenha medo de ser você mesmo e realizar o seu projecto pessoal. No entanto, não estou a dizer que, para cumprir sua missão pessoal, deva quebrar a cara dos outros e lançar um bomba sobre o mundo.

Não é isso.

Trata-se simplesmente de, em harmonia com a humanidade e o universo, seguir o seu ideal e perseguir o seu caminho.

Há um Poder Infinito e uma Sabedoria Infinita, no âmago do seu ser, que o orientam e levam a bom termo os seus desejos, projectos e ideais.

Com o escreveu Harold Schermann: « Saiba que é a pessoa pela qual é inteiramente responsável. O seu mundo e a sua vida só podem ser melhores se assim os fizer. » Sim , reconheça que você é a pessoa pela qual é inteiramente responsável. O seu mundo e sua vida só podem ser melhores se assim os fizer.

Ponha luz no seu interior, pois só você pode descobrir os seus ideais e realizá-los.

O EIXO CENTRAL: A SOCIEDADE OU VOCÊ?

Não conheço nenhum dos grandes mestres da antiguidade que tenha falado para a sociedade e sim para o indivíduo que com põe a sociedade. Inclusive Jesus.

É impossível salvar a sociedade, m ujar a sociedade, acusar a sociedade, abençoar a sociedade, pelo sim ples facto de que sociedade não é entidade, quer dizer, não é um ser palpável, m as apenas um a palavra abstracta, assim com o palavras abstractas são doçura, m eiguice, rebanho. Você não consegue adquirir a doçura, m as o açúcar que contém a doçura; você não encontra a m eiguice, m as a pessoa que tem a qualidade de ser m eiga; você não tem um rebanho, m as os anim ais que, no seu conj unto, form am um rebanho; assim , faz-se a com pra de

cada anim al individualizado. Se não existe a unidade não existe rebanho.

Há filosofias, religiões e ideologias que consideram a sociedade com o único ser existente. Para elas, a sociedade é o eixo em torno do qual a hum anidade gira. O

seu discurso volta-se sem pre para a sociedade. E dizem que a sociedade vai m al, que é preciso m ujar a sociedade, que a causa da delinquência é a sociedade, que a sociedade é violenta, que a sociedade é pobre, que a sociedade é explorada, que a sociedade é decadente, assim por diante.

E os discursos continuam nos púlpitos, nas praças, nos palanques, nas cátedras, nos m eios de im prensa, nas tribunas - e a sociedade continua a m esm a.

O grande equívoco da época m oderna, principalm ente do Socialism o e de algum as religiões de hoj e, é colocar a sociedade com o centro do m undo, quando, na verdade o centro do m undo é o indivíduo: você.

Walt Whitm an escreveu que « Toda a teoria do universo está dirigida para um indivíduo, a saber: você m esm o.»

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 48

O CENTRO É O INDIVÍDUO

Religião nenhum a salva; sociedade nenhum a m elhora ou piora: é o ser hum ano que se salva; é o ser hum ano que m elhora ou piora a sociedade.

Portanto, quando se coloca a sociedade com o eixo central do universo em torno do qual todos os seres devem girar, estam os a colocar a vida

hum ana fora da sua verdadeira órbita. Por isso, não dá certo.

O centro é o ser hum ano. Tanto é verdade que Jesus Cristo veio salvá-lo. Ao dizer a sua m ensagem , dirigiu-se a cada pessoa: « Bem -aventurados aqueles que são calm os, porque esses possuirão a terra, e bem -aventurados os que são m isericordiosos, porque alcançarão m isericórdia...» Ele dirigia-se aos indivíduos, ou sej a, a si. O centro é o ser hum ano. A partir de você a hum anidade expande-se, form ando um a órbita m aravilhosa e harm oniosa.

Jesus j á dim ensionava essa visão da hum anidade, quando ensinou que eu devo am ar o próxim o assim com o m e am o a m im m esm o. Se não tenho am or a m im não consigo am ar o próxim o, porque não posso dar o que não tenho.

Sou com o o sol: só depois de m e ilum inar e m e aquecer a m im m esm o, a m inha luz e o m eu calor se vão expandir para as outras pessoas.

Só existirá um a sociedade rica quando existirem pessoas ricas. A riqueza de um a sociedade parte do indivíduo.

Tire o indivíduo e não existirá o Estado. No dia em que não existir o indivíduo não existirá o Estado; no dia em que o indivíduo não der dinheiro ao Estado, este desm orona-se, porque o Estado só funciona com o dinheiro dos indivíduos. O

Estado não cria dinheiro. Isso todos os econom istas sabem .

Quando se m elhora a vida de um brasileiro, j á se com eçou a m elhorar a sociedade brasileira.

O grande atraso do m undo de hoj e - no m eu entender - está no facto de se usar o discurso que cria e dá vida a um fantasm a cham ado sociedade. Digo fantasm a porque tantos falam e ninguém a viu, ninguém a fotografou, ninguém a agarrou.

- Então - dirá alguém - você nega a pobreza que existe por aí?

- Se existisse a pobreza, com o entidade, o governo j á teria pegado nela com as m ãos e atirado para o fundo do oceano Atlântico. Pobreza é term o abstracto. O

que existe é o João da Silva pobre, a Maria Antonieta pobre, o Geraldo de Tal pobre, o Serapião Lépidio pobre, a Gerondina Arm índoa pobre, e assim por diante. No dia em que o João Silva deixa de ser pobre,

dim inuiu-se a pobreza no Brasil e no m undo.

- E com o se acaba com a delinquência?

- Tratando-se especificam ente cada delinquente. Mesm o porque a causa que levou os delinquentes à delinquência varia de indivíduo para indivíduo. Vej am o caso recente do Pixote.

Há os que acusam a sociedade de ter produzido o Pixote. No entanto, ele teve oportunidade no cinem a, teve oportunidade no teatro, teve oportunidade em novelas; e sabe Deus quantas m ais.

Pelo m enos neste caso não se pode dizer que a causa foi a fom e, a insensibilidade do m undo, a falta de oportunidade para se fazer na vida. Foi a m ente m al form ada.

Mude você e estará a m udar o m undo.

MILAG RES NO DESERTO

Há tem pos, realizei um a viagem pelos cam inhos de Israel e do Egípto.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 49

Em Israel - país de 4 m ilhões de habitantes e um a história que se perde no tem po; território m inúsculo e, ainda, com terras áridas e desérticas; sem nenhum a m ina natural a não ser o sal, enxofre e derivados, que extrai do Mar Morto; acossado várias vezes por vizinhos - é adm irável sentir o esforço, a determ inação e a capacidade que tem essa gente de enfrentar situações adversas e alcançar grandes resultados.

Depois dessa viagem , estive em Assunção, Paraguai, para o lançam ento do m eu livro

« El Poder Infinito De Su Mente» , no Cine Gran Avenida, e ao regressar pela Foz de Iguaçu, pude ver a beleza, a riqueza e a exuberância das terras brasileiras pelo m enos nos três Estados do sul. Aqui a terra é boa, fértil; em Israel, os laranj ais, as hortas, as árvores de fruto, as lavouras, os j ardins públicos, são regados por m angueiras que desem bocam term inais em cada pé de planta, num sistem a de irrigação gota a gota.

Decidiram então, só tem os que agradecer a Deus por este pedaço de planeta que nos tocou.

Em vez de ficar a chorar e com lamúrias, e a exigir mundos e fundos, é preciso arregaçar as mangas, levantar a cabeça, manter um ideal e um caminho na mente, e seguir em frente, com a certeza de que, com o dizia o nosso primeiro escrivão, Pero Vaz de Caminha, « em se plantando, tudo dá ».

Viajando também pelo Egito, ao longo do deserto do Sinai, do deserto das pirâmides, notei que a mina do ouro verde deles é o vale do rio Nilo, com preendendo uma extensão de cerca de quinze quilômetros de largura para cada margem do rio. Percorri, ainda, pela via férrea, grandes extensões de Portugal, Espanha, França e Itália, e verifiquei que cada palmo de terra é cuidadosamente cultivado.

Nessas propriedades aplicam adubo, irrigação de mangueira, limpeza, protecção climática e tudo o mais que for necessário.

Com isso, quero apenas dar-lhe uma palavra de ânimo, de força, de coragem e de entusiasmo, a si, que é proprietário de terras. Você tem uma fonte inesgotável de riquezas. Trate a sua terra com amor e com cuidados e verá que, em recompensa, ela fará engordar a sua conta bancária, tornando confortável e agradável o seu viver.

Ao contrário de se apoiar demais nos outros, tenha fé em si mesmo, na sua capacidade sem limites; levante um plano definido, que agite as suas energias vigorosas, e siga em frente.

Você também fará milagres.

A terra e a mente são duas grandes fontes inesgotáveis de riquezas.

Até do fundo do seu quintal você pode extrair riquezas. Basta usar a cabeça, a vontade, o desejo, o entusiasmo, e os meios.

Lembre-se de que o que você planta na mente e na terra, com fé e entusiasmo, dará frutos centuplicadamente.

A G R A N D I O S I D A D E D O C E N Á R I O

Nalgumas capitais, quando falo sobre a riqueza, há pessoas que perguntam :

- O senhor fala em riqueza, mas Jesus não nasceu pobre, numa gruta?

Jesus nasceu no cenário de m aior esplendor e riqueza que m erecia, com o Filho de Deus.

Em m eados de 1987, visitei Belém , onde nasceu Jesus.

Era fácil refazer o palco do grande acontecim ento.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 50

No céu, m ilhões de lâm padas acesas. O m anto silencioso da m adrugada foi estendido pelos cam pos, enchendo de poesia o ambiente.

A gruta, construída há m ilhões de anos, j á estava preparada. Os representantes do reino anim al colocaram -se a postos. Os representantes da hum anidade foram cham ados pelos anj os e apresentaram -se em seguida.

Na hora da festa, o coral dos anj os, convocado para o grandioso acontecim ento, surgiu por entre as luzes das estrelas e cantou o fam oso hino: « Glória a Deus nas alturas e paz na terra aos hom ens de boa vontade.»

A natureza ofereceu as palhas para o berço.

Você j á viu alguém nascer no m eio de tanta riqueza e grandiosidade?

Jam ais os séculos haveriam de esquecer o acontecim ento.

Ainda hoj e essas im agens sensibilizam profundam ente os corações hum anos.

Até você, que não quer nada com Religião, sente um a em oção tão especial, que não a consegue esconder. Sente algo assim com o se um arco-íris ilum inasse a sua m ente, pondo em estado de festa cada fibra do seu ser.

E você com eça a sorrir, a felicitar, a dar presentes. E com em ora com tudo a que tem direito.

Natal, portanto, não é sím bolo de pobreza, m as m om ento de am or, de felicidade, de paz, de fraternidade, de desarm am ento dos espíritos. É um convite ao congraçam ento das fam ílias e dos povos.

A HORA DE SE RELAXAR

Quero agora falar consigo sobre um assunto que muitos colocam em segundo ou terceiro plano, mas é bem mais importante do que parece: o lazer.

A Bíblia comete o erro de dizer que Deus fez o mundo em seis dias e no sétimo descansou.

Você tem levado a sério os seus momentos de lazer?

Há pessoas que não descansam nem enquanto dormem: ficam a remoer na mente os seus problemas. É o resultado é um enorme *stress*.

É preciso distender a mente, para distender o corpo também.

Você sabe que um dos maiores problemas de saúde, hoje em dia, é o enfarte, causado principalmente por pessoas cujos negócios e cuja vida estão sempre debaixo de mau tempo, como se diz. Esta situação leva ao *stress* e o *stress* obriga o coração a um trabalho exaustivo, pois não lhe é dada pausa nem descanso.

A folga, o descanso, o lazer, a mudança de ocupação nos fins-de-semana, a

libertação mental das obsessões do dia-a-dia, são uma necessidade indiscutível e improrrogável.

VAMOS, RELAXE-SE!

Antonio Blay escreveu: « O relaxamento total consciente possui algumas vantagens notáveis sobre as outras formas de descanso, inclusive o sono profundo.»

Você, que anda aí com os nervos em franja, esticados que nem arame, relaxe-se.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 51

Quando você está tenso, agitado, conturbado, porque os acontecimentos lhe fizeram perder a paciência, relaxe-se.

O relaxamento acalma a mente, tranquiliza o espírito e distende o corpo.

Produz, portanto, enormes benefícios para a mente e para o corpo.

Quanto à mente, retira-a da obsessão, isto é, arranca-a da fixação

provocada por algo que muito o afligiu.

Vam os supor que você se zangou com o seu namorado; ofenderam - se e cada um se foi em bora para o seu canto. Este episódio agora não lhe sai da cabeça. Onde quer que você esteja a, faça o que fizer, não consegue esquecer a zanga. Pois bem , relaxe-se.

O caminho simples, para isso, é reclinar-se na poltrona, ou deitar-se no sofá, ou na cama, e ficar bem à vontade.

Com o objetivo de concentrar o pensamento em cada parte do corpo, a partir da cabeça. Ou com o objetivo pareça melhor.

Concentre a atenção na parte do corpo desejada e imagine que está a soltar os músculos e ligamentos. Isso é relaxar.

Neste ritual realmente vai distender todo o seu corpo, produzindo efeitos altamente benéficos.

E APROVEITE A VIDA

Conheci um senhor muito responsável, que organizou muito bem a sua vida, dividindo-a com sabedoria: na juventude, só estudar para se formar; na juventude, juntar fortuna, privando-se até mesmo de diversões e pequenos prazeres, a fim de guardar reservas para a idade avançada. Só que aconteceu um pequeno imprevisto: morreu antes de começar a aproveitar a sua fortuna.

Existem outros senhores que são dotados de idealismo superior a ponto de consagrarem toda sua vida, sacrificando-se a si mesmo, sacrificando a mulher, renunciando ao conforto e a todos os prazeres de lazer, tudo isso para deixarem uma bela herança aos filhos.

Que equívoco trágico!

A primeira pessoa pela qual você é responsável é você mesmo.

A herança que você deve dar aos filhos é a cultura, a educação, a especialização, na medida das suas possibilidades.

Não pense em passar a vida a trabalhar com o um desgraçado apenas para deixar uma herança aos filhos.

Tudo o que você conquistou materialmente deve servir para tornar agradável, confortável, saudável e alegre a sua vida, a da sua mulher e dos seus filhos.

Lem bre-se que a vida é hoje, aqui e agora.

Não se prive de pequenos prazeres só para guardar o dinheiro ou só para acumular a herança dos filhos.

Tenha bom senso, seja prudente e previdente, mas reconheça que esse momento da vida é um momento ilustre, que nunca voltará.

- E o futuro? - perguntará você.

O futuro é o presente que acontece a cada instante.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 52

A fonte inesgotável de riqueza material não está na sua mocidade ou em qualquer idade: está na sua mente.

A mente tem a fé e confiança que tem hoje e de uma vida satisfatória materialmente

há-de ter daqui a dez, vinte ou trinta anos. Basta que nunca deixe de fazer a oração da riqueza, da mente sã, da abundância, pois, neste caso, o Poder Infinito e a Sabedoria Infinita, iminentes em si, realizarão os seus desejos.

Nunca esqueça o que ensinou o Mestre: « Pedi e recebereis, porque todo aquele que pede, recebe. » Desde que peça com fé, isto é, desde que acredite nesta verdade.

Aproveite a vida hoje.

Seja alegre, agradável, despreocupado, prestativo, generoso.

Estenda o seu sorriso pelos caminhos do seu dia-a-dia, tornando-os alegres e perfumados.

Dê a si mesmo os pequenos e grandes prazeres, pois você merece.

Uma viagem, um almoço cuidadoso, um fato de moda, um curso especial, um passeio, pode significar a recompensa que se dá pela sua dedicação, pelo seu esforço, pela atenção dispensada ao seu negócio, ao seu trabalho, ao seu emprego.

Leve a vida com responsabilidade, mas desportivamente.

Não espere pela velhice para ser feliz.

Sej a feliz agora. E a cada instante do seu dia.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 53

CAPÍTULO 4 - PENSAR É PODER

Existe muita confusão na cabeça de certas pessoas: umas pensam que a felicidade está na pobreza, e então condenam a riqueza; outras imaginam que a felicidade está na riqueza e se atam a trabalhar para alcançarem esse objetivo.

Na verdade, ambos os grupos estão enganados.

A felicidade é um estado interior, e portanto tem a ver apenas com a mente e não com o mundo material.

Você é feliz se existe felicidade na sua mente, por mais pobre ou rico que seja;

por outro lado, é infeliz se a infelicidade domina a sua mente, quer você seja milionário quer pobre.

O mundo exterior não tem nada a ver com a felicidade.

Existem pessoas felizes que vivem em bairros de lata; existem pessoas infelizes que vivem em bairros de lata.

Existem pessoas felizes que vivem em palácios; existem pessoas infelizes que vivem em palácios.

Esta é uma verdade tão simples de verificar, que não sei como é que, ainda hoje, há pessoas que, nos seus artigos, palestras e pregações, fazem confusão.

O CANTAR DO ROUXINOL

Bazin escreveu uma frase de rara beleza: « Há pessoas que nascem com um rouxinol no coração e, por mais miserável que seja a gaiola, o passarinho canta sem pre.»

Todos nascem com um rouxinol no coração, pois todos nascem com o amor e sem elhança de Deus, com o ensino da Bíblia. É por isso que ensino sempre que a felicidade é a essência do ser humano.

Se o rouxinol não canta no seu coração é porque o expulsou, ou o matou.

Use agora o seu grandioso poder criador e faça nascer novo rouxinol no seu coração. Assim, a canção da alegria tornará feliz o seu viver.

Dê alim ento diário ao seu rouxinol, para que ele cante sem pre. Sim, o alim ento da alegria.

- Com o se cria alegria? - perguntará você. E queixa-se: - Eu quero ser alegre, mas ando tão deprimido!

A alegria cria-se pelo pensamento de alegria.

Você - que anda deprimido - pode reparar que os seus pensamentos e as suas conversas giram em torno do seu estado deprimido. Com o pensamento produz a realidade do seu conteúdo, a sua depressão aprofunda-se cada vez mais.

A partir de agora, só pense alegria, só fale alegria, só cante alegria.

Mentalize-se muitas vezes por dia: « Eu sou alegre e feliz. Agora sou outra pessoa.

Alegria, alegria. A vida é uma festa. Eu sou alegre. Sinto-me e cada dia me elho e me elho. Está tudo ótimo comigo. Alegria, alegria.»

A palavra tem o poder criador. Você, por consequência, torna-se alegre.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 54

E o rouxinol voltará a cantar no seu coração. Sim, porque você também nasceu com um rouxinol no coração. Se lhe der o alim ento da alegria, ele cantará a vida inteira.

AGORA PENSE NO SEU CASAMENTO

Fiquei vivamente impressionado, quando li no livro « Viva em Paz Com os Seus Nervos », do Dr. Walter Alvarez, que marido e mulher raramente partilham de uma alegria.

Escreveu ele: « O casal é demasiado sério e não há entre eles a mínima brincadeira ou sentido de humor. Tal como me têm dito várias

senhoras, é este um dos piores males do casamento.»

Sinceramente, não posso acreditar que isso aconteça com os casais brasileiros, até porque o brasileiro tem índole descontrainda e não ferve em pouca água. Mas não custa nada fazer um pequeno exame e na sua vida conjugal a ver se, por acaso, vocês não se esqueceram de brincar e de alegrar a vida com um .

Eu creio que posso entender por que acontece o fenômeno da seriedade e da frieza ambiental em muitos casais. É que, no casamento, tudo é luz, fé, expectativa e irradiação de amor.

Com o tempo, aparecem as diferenças daqui e dali, os confrontos de mentalidades perante as questões do dia-a-dia e o acumular de problemas em face de focos e namoricos inexpressivos, mas que por vezes originam tempestades em copo de água. E a vida dos dois vai endurecendo, reduz-se a decisões econômicas, educação dos filhos, e fica por aí. Ora, assim , a convivência perde a graça.

A primeira coisa a fazer é recuperar a alegria perdida.

Pare de desconfiar um do outro, muitas vezes com a intenção doentia de tentar com provar suspeitas e imaginações ciumentas.

Não, a felicidade não vai por aí.

Ponham um ponto final nessa teoria de que casamento é estrutura fechada, sem liberdade, sem espaços do lado de fora, sem possibilidades até mesmo de pequenos desarranjos sentimentais... Enquanto ficarem aí nessa inútil luta, a vida vai passando, a alegria vai morrendo, as doenças vão chegando, e o casamento entra num Inverno árido.

Graças a Deus que você teve tempo de ler essas linhas, porque já está a descobrir que o casamento é outro. A partir de agora, vai encarar a vida por outro ângulo, tentando desafogar a mente, descarregar as exigências de perfeição, e tratando de somar alegrias, entretenimentos, brincadeiras, bom humor, risos e piadas. Agora, sim , a vida a dois torna-se agradável.

Lancem-se numa operação de desmantelamento de tudo o que aprenderam em sentido contrário, até mesmo na religião. Sim , porque casamento é bem-querer, é concórdia, é harmonia, é tolerância, é vida positiva e alegre. Por sinal, a Bíblia tem um axioma muito sábio quanto a isso: « Melhor é a comida de hortaliça onde há amor, do que o boi cevado e, com ele, o ódio.»

No momento em que vocês resolverem praticar uma revolução no casamento, visando só dar importância e valor ao que se refere à alegria, ao bom humor, à descontração, à amizade, ao bom entendimento, ao bem-querer, ao riso e às boas coisas da vida, terão montado o fundamento mais definitivo da durabilidade conjugal.

No início, este novo método pode exigir um pequeno esforço, mas superará os hábitos negativos e fará do vosso casamento o mundo mais agradável onde viver.

Valem mais dez momentos de alegria por dia do que dez horas de atitudes rígidas e conflitantes, mesmo que acertadas.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 55

COMO SALVAR CINQUENTA POR CENTO DO SEU CASAMENTO

Provavelmente você está a viver cinquenta por cento da sua vida dentro da sua casa, o que corresponde a doze horas por dia. Só por isso já vale a pena esforçar-se para que o ambiente seja descontraído, agradável, aconchegante e agradável.

Às vezes acontece que você gasta bastante tempo em roupa, dinheiro, cabeleireiro, perfumes, sapatos, cosméticos, só para estar em forma e sentir-se bem numa recepção ou banquete, que tem a duração minúscula de duas ou três horas; e achou que valeu a pena.

Pode ser que esteja a desperdiçar duas ou três horas por dia, ou semanas, em ginástica, exercício ou caminhadas, para estar em boa forma.

É possível que você tenha feito enormes gastos para tornar o seu gabinete de trabalho bonito e sofisticado.

Pois bem, lembre-se de que sua casa é o lugar onde você fica mais tempo; é o lugar onde estão as suas pessoas mais queridas. É, até mesmo, o local onde realiza mais recepções a pessoas amigas e das suas relações sociais e comerciais.

Agora pense com o ambiente da sua casa.

Não me vai dizer que chega a casa nervoso, tenso, com vontade de insultar Deus e toda a gente. Se assim acontece, lembre-se de que a

todo o m om ento é hora de m udar.

Será que você não faz parte do elenco de casais dem asiadam ente sérios, carrancudos ou deprim idos?

Recorde o que escreveu o Dr. Walter Alvarez, no seu livro « Viva Em Paz Com os Seus Nervos » : « Com o m e têm dito várias m ulheres, este é um dos piores m ales do casam ento.»

Se é um m al, nada m ais racional e óbvio do que erradicá-lo definitivam ente.

- Com o fazer? - perguntará você.

Com ece por si.

Evite esse instinto im pulsivo de em purrar as culpas e as necessidades de m udança de hábitos para cim a apenas da sua m ulher. Ou do seu m arido.

O m ais sim ples e fácil é com eçar por si.

Em prim eiro lugar, decida-se a não levar m ais problem a nenhum do seu dia-adia para dentro da sua casa. Não o leve nem na pasta nem na carranca.

Em segundo lugar, nada de descarregar o seu m au hum or, os seus negócios m al sucedidos, as suas preocupações, sobre os fam iliares, em form a de insultos,

zangas, ofensas, incontidas irritabilidades. Nunca esqueça que os seus fam iliares são o tesouro m ais precioso que você tem . Todos o am am , alegram -se consigo: quando está doente, procuram fazer tudo para aliviar os seus sofrim entos e curar a doença, coisas que não fazem nem os seus sócios nem a sua secretária.

Prom eta a si m esm o agora, na sinceridade do seu coração, chegar a casa alegre, descontraído, com um a piada na ponta da língua, atirando-se para o sofá com um bom hum or contagiante.

Não, não é difícil. É apenas questão de hábito. Num a sem ana, ou duas, você j á estará afeito a esse m odo de ser e tudo decorrerá assim daí por diante.

E aí está um a m aneira sim ples e barata de se curar do *stress*.

Com o diz o ditado: Rir é o m elhor rem édio.

E rir em casa é vacina para toda família.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 56

A sua casa é o seu paraíso, fonte das suas alegrias, das suas emoções positivas, e não depósito das suas tensões e frustrações.

AGORA PENSE NOS FILHOS

Olhe para o seu filho a brincar e responda-me:

- Ele está a pensar que esse brinquedo é fantasia ou realidade?
- Acha você que a criança está a perder tempo quando está a brincar?
- Acha você que seu filho é um adulto em miniatura e que deve agir com o adulto de tamanho pequeno?

A diversão é tão essencial para a criança como o ar que ela respira. Não veja o mundo dos brinquedos da criança com a tolerância de quem apenas permite essa perda de tempo, mas veja-a com o exercício vital de desenvolvimento saudável.

O famoso educador Alexander Sutherland Neill, fundador da famosa escola de Summerhill, onde a liberdade é factor essencial de educação da criança, é bem categórico no seu modo de pensar: « Quando uma criança perde a capacidade de

brincar, está psicicamente morta e torna-se um perigo para qualquer outra criança que venha a ter contacto com ela.»

Encare com respeito e admiração o mundo divertido da criança, pois é, até, difícil saber onde termina, para ela, a fronteira da fantasia.

Segundo Neill: « A infância é uma época de brinquedos. E qualquer sistema de com unidade que ignore essa verdade, está a educar erradamente.»

Quando você priva o seu filho de brincar, de se divertir, de entrar no mundo mágico da fantasia, pense no prejuízo que está a causar a esse ser maravilhoso.

Brincar não é uma perda de tempo e também não é exercício irrelevante, que deve ser relegado para quando realmente nada mais tiver que fazer.

Será que você não está a pensar assim , quando procura, por todos os meios, evitar que o seu filho fique a brincar? Para ocupar o seu filho o tempo dele, você o manda-o ir buscar um balde, depois o manda-o varrer o pátio, em seguida levar um recado ao vizinho. O seu filho faz tudo a correr e volta para o seu brinquedo, que o entretém até ao fim da sua fantasia. Você - na sua ideia de adulto - vê-o a perder novamente tempo e o manda-o regar as plantas, estudar as lições, assim por diante. Você pensa que está a conduzir o seu filho para uma educação que o leve a ser alguém na vida, quando, na verdade, está a limitar o seu desenvolvimento imortal da idade infantil.

Há pais que pensam que o tempo de brincar prejudica o rendimento escolar.

Alexander Neill responde assim :

« Se o seu filho se divertir tanto quanto deseja a divertir-se, poderá passar nos exames depois de dois ou três anos de estudo intensivo, em vez de cinco, seis ou sete anos habituais de aprendizagem numa escola que põe de parte a diversão com o factor de vida.»

Graças a Deus, eu tenho uma paixão na vida: amar o mundo de fantasia da criança e a felicidade que ela sente quando pode brincar e divertir-se.

O Parque Oásis é um esforço no sentido de criar um mundo mágico, lindo, divertido e cheio de fantasias alegres e agradáveis para a nossa criança querida.

Reencontre-se com a criança feliz que existe na sua alma e entre no seu próprio paraíso.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 57

COMO É DE FACTO O SEU FILHO?

« A auto-imagem do seu filho é um resultado directo do tipo de reforço que ele recebe de si diariamente » - escreveu o Dr. Wayne W. Dyer.

Se você quer saber como está a educar o seu filho, basta analisar as afirmações que ele faz de si, da situação, das coisas, da vida.

Compreenda que o seu filho é o resultado de tudo o que vocês, pai e

mãe, estão a lançar na mente dele ou a deixar entrar na sua cabeça.

Por que é que o seu filho se julga tímido, incapaz, medroso, feio, medíocre, nervoso, irritadiço, violento, negativo, descrente de tudo?

Ou por que é que o seu filho, por outro lado, se pode sentir forte, alegre, cheio de vida, autoconfiante, positivo, inteligente, corajoso, elegante, bonito, vitorioso, calmo e agradável?

O seu filho é um mato-borrão: grava tudo. É um computador: programa tudo. É

uma esponja: recolhe tudo. É um poço: guarda tudo. É um espelho: reflecte tudo.

Se você, na sua casa, passa o tempo a dizer que a vida está péssima, que tudo está pela hora da morte, que não aguenta mais as complicações da vida, o seu filho recolhe essas afirmações com o coração e passa a pensar que a vida é péssima, sentindo o peso do desalento na sua alma; achará que este mundo é complicado de mais e não sentirá forças para vencer na vida; gravará na mente que as coisas são inacessíveis devido aos altos custos e tenderá a não se mover do lugar.

Resultado: filho desalentado, sem ânimo, parado, sem *élan*, sem força de vontade.

Talvez, até, você o leve a um psicólogo ou analista, porque não entende com o pode ser ele assim.

Numa outra família, onde os pais são positivos, comemoram o progresso de cada dia; falam do sucesso do empreendimento; abençoam a vida, que lhes traz tantas alegrias; encaram o mundo com o um lindo dom de Deus - o filho é uma pessoa saudável, cheia de vida, que vê o mundo bonito a oferecer oportunidades de progresso e sucesso, cheio de ânimo e vontade de realizar os seus sonhos e ideais.

Pode ser que vocês tenham discutido perto do filho, ofendendo-se com algum a violência; você diz que o seu marido não presta, que os homens não valem nada, são traidores, infiéis; ele contra-ataca berrando que você é que não vale nada, é falsa, mentirosa com todas as mulheres...

Não se surpreenda se o seu filho fica traumatizado, transferindo para si e para todos os homens esses defeitos, com o se fizessem parte da essência masculina; nem fique apavorado se a sua filha tem a m

entalidade de que todos os homens são infiéis e todas as mulheres, inclusive ela, são falsas e mentirosas.

Talvez você passe o tempo em casa a dizer que todos são uns ladrões, que todos são exploradores, que há que estar atento porque só os querem prejudicar e tirar proveito de qualquer maneira!

Não é de estranhar se o seu filho adquira uma personalidade arredia, desconfiada, que não confia em ninguém, nem na própria mãe, nem mesmo na própria família, e sente enorme dificuldade de se dar com as pessoas e fazer amizades, preferindo ficar isolado no seu cantinho.

Pode ser que você, na sua casa, irradie a sua personalidade vitoriosa, confiante, segura de si, que sabe cativar as pessoas e confiar nelas; você é uma pessoa aberta, cheia de amigos, com uma visão positiva da humanidade...

Tudo indica que o seu filho, que sempre vê nos pais e mestres a verdade, com o tempo torna-se uma criança que brinca com as outras crianças, em presta os seus Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 58

brinquedos, gosta da vida, tem facilidade de fazer amigos e conquistar pessoas pelo seu tempo agradável e irradiante.

Medite nisso e faça um exame de consciência.

Diz o ditado: Tal pai, tal filho. Filho de peixe sabe nadar. De pequenino se torce o pepino.

Mas lembre-se: todas as horas são horas de lutar.

AGORA PENSE EM SI

Uma das grandes ilusões de pessoas que chegam à idade da reforma é poderem, finalmente, vestir o pijama e ficar o dia inteiro sentadas numa cadeira de

baloiço, vivendo o sonho do *dolce far niente*, que significa o «gostoso fazer nada».

Se você pensa assim, leia estas considerações com a maior atenção, porque não existe nada mais prejudicial à saúde do que viver na inutilidade total.

Inicialmente, até, você vai sentir um inusitado bem-estar, um alívio delicioso, ao descobrir que hoje e não tem mais com promiscuidade com horários, com emprego, com trabalho. E sua satisfação aumentará só de pensar que amanhã pode levantar-se à hora que quiser, tomar o pequeno-almoço sem horário, e ficar por aí levando a vida que pediu a Deus.

Reformou-se, foram-se as preocupações. Agora, somos mais e água fresca. Claro que, por enquanto, estou a falar para pessoas que conseguiram reunir condições económicas e financeiras que lhes possibilite viver assim.

Pois bem, depois de algum tempo, com a mente e o corpo em estado de inanição, você começa a não ter assunto, a não usufruir do sabor da novidade, pois tudo transcorre na mente insensível monotonia. Os pensamentos tornam-se pequenos, o seu mundo mental encolhe, e você vê-se cada vez mais distante dos outros.

Cada dia se recolhe mais e mais no seu próprio mundo.

Na medida em que diminui a atividade cerebral, diminui, consequentemente, a irrigação sanguínea de alguns sectores cerebrais, atrofiando, portanto, o desempenho do cérebro.

Com o tempo surgem os problemas atribuídos à velhice, com o se houvesse um a lei fatídica pela qual, com o passar dos anos, o ser humano devesse começar a inibir irresistivelmente para a esclerose, o embotamento e a perda da capacidade física e mental.

MUDE OS CONCEITOS DESDE HOJE

Há uns tempos recebi um artigo, publicado na « Secção Ciência », do *Jornal do Brasil*. O

assunto era mais ou menos gratificante.

Vejamos o texto inicial do artigo: « Antiga concepção de que o cérebro humano atinge o seu pleno desenvolvimento no final da infância e, a partir daí, permanece para a irreversível decadência na velhice, vem sendo torpedeada por uma série

de experiências realizadas em todo o mundo a partir da última década. Agora, uma pesquisa recém-concluída na Universidade da Califórnia, em Berkeley, acrescenta mais uma forte evidência de que o cérebro continua a desenvolver-se mais ou menos na velhice. Basta que seja continuamente estimulado com actividades que representem novidade ou desafio.»

O cérebro, portanto, longe de estar fadado ao declínio, continua a desenvolver-se, até mesmo em idade avançada. E não há nada de incrível no que lhe estou a dizer. Anormal seria se Lauro Trevisan –
Pode Quem Pensa Que Pode Página 59

Se você não tivesse condições de utilizar, no seu melhor momento, que é a idade avançada, este cabedal imenso e fantástico que acumulou ao longo de tantos anos de aprendizagem, de experiências e de lições vitais.

Acredite que a vida, criada pela Inteligência Infinita, tem sempre uma lógica.

Se alguma coisa claudica, é preciso procurar as causas, que se baseiam sempre em alguma falha humana.

A partir deste momento, decida-se, com todas as suas forças interiores, a ser o mais jovem possível em idade avançada. Então, sim, você sentirá alegrias e prazeres de que nenhum outro mortal pode usufruir.

Depois dos sessenta anos, no dia do seu aniversário abra uma garrafa de champagne e comemore o milagre de se ter tornado um jovem.

COMO TORNAR O CÉREBRO LÚCIDO E ACTIVO NA VELHICE

O psiquiatra brasileiro Cauby Araujo afirmou que « na sociedade em que vivem os, o indivíduo vive com uma actividade neurológica intensa, consequência de uma actividade psíquica igualmente intensa, que se quebra repentinamente por volta da reforma. O cérebro passa a receber menos estímulos, as ligações nervosas diminuem, as células neurogliais diminuem de tamanho e de quantidade. Isso acelera o "envelhecimento" do indivíduo».

Esta situação, que ocorre quando o reformado veste o pijama e descansa na cadeira de balanço, é prejudicial, porque, como disse o Dr. Cauby, o cérebro passa a receber menos estímulos, acelerando o envelhecimento da pessoa.

Recomenda ele, então, que os idosos procurem novas actividades, com o único objectivo de « exercitar» o cérebro, que « também precisa de exercício para se manter forte e saudável».

Foram feitas pesquisas e experiências, com animais e com pessoas, pela equipa da Dra.

Miriam Diam ond, professora de Fisiologia e Anatom ia, em Berkeley , E.U., tendo sido feitas descobertas de grande significado para os idosos.

Para a Dra. Diam ond, « as células cerebrais podem desenvolver-se em qualquer idade, respondendo a estím ulos intelectuais de toda a espécie: viagens, desporto, j ogos de quebra-cabeças, aprendizagem de novas línguas - qualquer coisa que estim ule o cérebro com novidade e desafio» .

Tenho encontrado pessoas de idade avançada m uito felizes, realizando actividades que lhes dão prazer e alegria de viver; e tenho encontrado idosos desiludidos da vida, sentados à beira do cam inho à espera do últim o suspiro, m uitas vezes até considerando-se com o trastes inúteis, quando não um peso para a fam ília.

É preciso rom per com a crendice de que a vida é um a m archa fatal para o declínio total.

Pelo contrário, a vida é um a m archa gloriosa para cim a, porque, em cada dia que passa, acrescentam -se novas dim ensões vivenciais à m ente hum ana, tornando-a m ais grandiosa, m ais m adura e m ais frutuosa.

Um a pessoa de idade, em vez de considerar que o seu m undo é opaco e fechado, tem de reconhecer a verdade de que possui a m ais am pla dim ensão m ental, com qualidades, reflexões, dados inventivos, condições criativas, que, ao natural, superam os que apenas cam inham nos verdes anos da vida.

O j ovem é entusiasmo, é ideal, é garra, é vitalidade, é evolução; o idoso é sabedoria, é experiência, é ciência da vida, é dim ensão m aior, é m elhor condição inventiva, é terreno m ais viçoso para a criatividade, é m ais valor interior pelos seus dons de tolerância, de calma, de paciência e de boa vontade.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 60

Eu sem pre afirm ei, nas Jornadas sobre o Poder da Mente, que realizo por esse m undo fora, que há duas palavras que devem ser consideradas com o superstições: esclerose e velhice.

Vem agora a ciência e descobre a verdade dessa afirm ação.

Sem pre insisti, tam bém , que a m ente transcende o corpo, ou sej a, é m ais do que o cérebro, pois o cérebro está na sua cabeça, ao passo que m entalm ente agora você pode estar em Rom a, Tóquio, ou no interior de um a m ontanha.

O desactivam ento de certas actividades m entais, ocorrido por ignorância, ou por preguiça, ou por desinteresse, ou por falta de esforço, vai produzir o desactivam ento de certos sectores cerebrais, que passam a não receber estím ulos, o que provoca o em botam ento.

Velhice, portanto, é estado m ental.

Sej a o m ais j ovem possível em idade avançada.

DESAFIE A SUA IDADE

Você j á viu que o cérebro pode continuar a desenvolver-se até m esm o em idade avançada, através de actividades que representem novidade e desafio.

Vam os conversar agora sobre o conteúdo destas duas palavras, que podem realizar o m ilagre de tornar o ser hum ano sem pre j ovem m entalm ente.

Quando você atinge certa idade, reform a-se ou entrega os seus negócios aos filhos, pois entende que agora chegou o m om ento de usufruir do resultado de longos anos de trabalho.

Você tem razão no aspecto de encerrar um a atividade desgastante, cansativa.

Chegou a hora, tam bém , de se ver livre de com prom issos e horários, de bancos, de pagam entos, assim por diante.

Mas você não tem razão quando entende que chegou a sua vez de parar, de descansar, de ficar em casa sentado, de suspender toda e qualquer actividade. Aí pode ser o com eço do fim .

Reform a não é o m om ento de parar, m as de m udar de actividade.

Agora, passe a dedicar-se a um trabalho que lhe dê prazer, que incite o seu enthusiam o, que puxe as suas ideias e que o faça levantar-se cada dia m ais estim ulado ainda.

Chegou a hora de escolher o tipo de ocupação que lhe agrada, com o por exem plo fazer um a horta; fabricar brinquedos de m adeira;

pintar estatuetas de gesso; coleccionar alguma coisa; escrever para jornais e revistas; fazer qualquer pesquisa científica; descobrir um im-
plemento agrícola prático; cuidar de uma

propriedade rural; criar certo tipo de animal ou ave; fazer viagens
turísticas ou de estudo; participar em encontros interessantes; estudar
idiomas; aprender a pintar; entregar-se à escultura; fazer uma
pequena construção devagar e com criatividade; promover encontros
e lazer com pessoas da sua idade; pintar a sua casa a longo prazo;
dedicar-se a trabalhos semanais; começar outra rotina de cam-
inhadas, passeios; visitas; dar um pouco do seu tempo a ajudar obras
sociais, religiosas ou culturais da sua igreja ou do seu bairro; e por aí
fora.

Não quer dizer que você deva escolher uma dessas ocupações que
assinalei.

Apenas dei exemplos. Você, por certo, já tem na cabeça algo que sem-
pre queria fazer e que não pôde por falta de tempo ou devido aos seus
compromissos. Agora é que é.

Escolha sempre actividades que desafiem a sua capacidade,
inteligência, conhecimentos, espírito inventivo, enfim, a sua idade.

Pode ser que amanhã o convidem a fazer uma viagem às cataratas do
Iguaçu: você imagina a longa distância, o cansaço, o sol exacerbado
ou a chuva excessiva, e desiste. Aí estava um desafio, que poderia ter
enfrentado com entusiasmo e alegre expectativa.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 61

A novidade, também, é sempre um estímulo das suas energias
vitais. Se você tem criação de patos, por exemplo, que tal começar a
criar faisões ou pavões?

- Mas eu não sei nada sobre esses bichos - dirá você.

Por isso mesmo é que lhe estou a sugerir. Aceite essa novidade e esse
desafio.

Afinal, você gosta de bichos, pois já está a criar patos. Agora, procure
pesquisar na literatura; visite o sector da Universidade que estuda
esses assuntos e, por certo, encontrará um professor que lhe possa dar
instruções.

No Parque Balneário Turístico Oásis, que possui em Santa Maria, contratei um a senhora, que m orava na cidade e estava quase sem pre com problem as de saúde.

Depois de se transferir para o Oásis e ao dedicar-se à bicharada do j ardim zoológico, esqueceu as doenças e sente-se m aravilhosam ente bem de saúde.

Há um a sem ana, trouxe para o Oásis um senhor, de m ais de setenta anos, para fazer um as obras artísticas, de pura im aginação e criatividade: um laguinho de cim ento, com cascatas, chafarizes e anim ais pré-históricos. Lá está ele, a realizar

essa obra com um a vitalidade que faz invej a a m uitos j ovens.

Saiba que espírito é vida.

A vida é sem pre linda em todas as idades. Não existe velhice, pois todos os dias você nasce de novo.

MENSAG EM FINAL

Você acabou de realizar um a das m ais fantásticas descobertas. Posso im aginar o tam anho da sua alegria. Afinal, você percebeu que todo o Poder está dentro de si e que não há obstáculos ou dificuldades que não possa superar.

Nada m ais abaterá o seu ânim o.

Neste m om ento, você sente-se m ais leve.

Antes você pensava que a vida era difícil e que devia carregar o seu fardo até a hora da m orte. E com esse pensar erróneo, concluía, com o faz tanta gente, que a m orte é descanso.

Agora você tem a chave do sucesso e da felicidade: o seu pensam ento.

Com o este m undo de Deus é sim ples, não é verdade?

Sim , aí dentro de si existe o Poder Infinito e a Fonte de tudo. E você acciona esse Poder inesgotável através do seu pensam ento. Deus não poderia inventar um m étodo m ais fácil e m ais acessível. Basta pensar e o seu pensam ento age com o Força irresistível, que rem ove m ontanhas, realiza os seus ideais, m aterializa os seus sonhos, ilum ina a sua estrada, produz o seu m ilagre, cura as suas doenças, constrói a sua casa, atrai-lhe riquezas sem fim .

Agora a sua vida será bem diferente.

A distância entre você, que leu esse livro, e os que não o leram e nada sabem sobre o Poder, é infinita. A distância é m aior do que a existente entre a nossa Era e a Era da Pedra Lascada.

Festej e esse dia.

Agora você reencontrou-se consigo m esm o, isto é, com a sua verdadeira realidade e não com a sua som bra. Há m uitas pessoas que vivem na sua própria som bra e pensam que essa é a realidade. Só quem alcança esta com preensão superior é que se encontra com sua própria realidade. Assim com o você.

Use o seu pensam ento apenas com o fonte de coisas boas.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 62

Vigie a sua m ente, noite e dia, para que dela não nasçam pensam entos negativos e prej udiciais. Se, ainda por uns tem pos, você se surpreender plantando coisas ruins e m aléficas na m ente, m ude im ediatam ente de pensam ento. Não se preocupe com os pensam entos negativos que quiserem entrar na sua cabeça; ocupe-se, isso sim , em substituí-los de im ediato, pensando coisas boas, im aginando os resultados bons que desej a da vida. Pensar é poder.

Ao pensam ento segue-se a acção e à acção segue-se a m aterialização.

Nunca esqueça: Pode, quem pensa que pode.

Repita com igo: « Penso que posso; logo, posso. Tudo o que posso pensar, posso alcançar. Existe um Poder Infinito em m im , que responde ao m eu pensam ento.

Por isso, agora com eço um a nova vida. Estou a entrar no m om ento m ais feliz e grandioso da m inha vida. Assim é e assim será.»

Ao fechar esse livro, recorde m ais um a vez: Pode, quem pensa que pode.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 63

Este livro vai responder-lhe a muitas perguntas, dúvidas e inquietações. O poder da mente é uma ciência séria e profunda, ensinada e aceite por grandes mestres do passado e do presente. Você vai comprovar por si mesmo a existência real deste poder da mente para o usar em todos os momentos da sua vida. Este poder interior, accionado pelo seu pensamento, é uma criação simples e fácil da mente e constitui um meio para realizar os seus grandes sonhos, alcançar os seus objectivos materiais, curar doenças, manter a saúde, aperfeiçoar os seus talentos e dar muito mais de si à sua personalidade. Basta ser curioso, ter um espírito crítico e ler. Mas leia com a sua vontade própria...

Dinativo



Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode Página 64

Document Outline









Document Outline

- C APÍTULO 1 - AS DUAS MAIORES DESCOBERTAS DA HUMANIDADE
- P ODER DA MENTE: CIÊNCIA OU CHARLATANISMO?
- O
- C OMO AGE O PODER, SEGUNDO A RELIGIÃO
- QUE DIZEM OS MESTRES
- A MENTE É O MOTOR DO PODER
- A EVOLUÇÃO DA HUMANIDADE RESULTA DO PODER DA MENTE
- Q
- FUNDAMENTAL É CRIAR E CRER
- A NTES DE TUDO, CRIAR
- M
- NÃ
- A SOLUÇÃO ESTÁ EM SI
- F AÇA DESTE ANO O MELHOR DA SUA VIDA
- P ODE, QUEM PENSA QUE PODE
- C OMO SE LEVANTA VOCÊ DE MANHÃ?
- A NOVA MANEIRA DE VER OS OUTROS
- E NGANO: A VIDA NÃO É UMA LUTA
- E NGANO: O MUNDO NÃO É MAU
- C APÍTULO 2 - PENSE SAÚDE
- A MENTE, O CÉREBRO E A ENDORFINA
- E SPECULAÇÕES SOBRE O ASSUNTO

- A CURA PELO RISO E PELA ALEGRIA
- V OCÊ É O SEU PRÓPRIO REMÉDIO
- A DISTÂNCIA ENTRE A VIDA E A MORTE
- F AÇA-SE A LUZ E A LUZ SE FARÁ
- I DEIAS IMPULSIVAS E DEPRESSIVAS
- C OMO CURAR
- A CTIVE AS ENERGIAS MENTAIS
- NDE SE SITUA A CURA
- S ORRISO: ÓPTIMO REMÉDIO
- C APÍTULO 3 - O CAMINHO CERTO DA RIQUEZA
- S SEUS PENSAMENTOS MATERIALIZAM-SE
- E XISTE EMPREGO?
- A GORA PENSE COMIGO
- CAMINHO DO SUCESSO
- EIXO CENTRAL: A SOCIEDADE OU VOCÊ?
- CENTRO É O INDIVÍDUO
- A GRANDIOSIDADE DO CENÁRIO
- A HORA DE SE RELAXAR
- E APROVEITE A VIDA
- C APÍTULO 4 - PENSAR É PODER
- A GORA PENSE NO SEU CASAMENTO
- C OMO SALVAR CINQUENTA POR CENTO DO SEU CASAMENTO
- A GORA PENSE NOS FILHOS
- C OMO É DE FACTO O SEU FILHO?

-
A GORA PENSE EM SI
- ..
C OMO TORNAR O CÉREBRO LÚCIDO E ACTIVO NA VELHICE
.....
- D
- ENSAGEM FINAL